Psicología y conciencia

Fernando Rodríguez Bornaetxea
José A. García-Monge
Ángeles Sánchez-Elvira
Miguel Ángel Santed
Evaristo Fernández
Santiago Segovia
Mónica Rodríguez-Zafra
José L. González de Rivera
José Mª Prieto
Francisco J. Rubia
Gloria Castaño
Mª Teresa Román
Arabella Villalobos
Begoña Ojeda
Margarita Olmedo
Ramiro J. Álvarez

Edición a cargo de
Fernando Rodríguez Bornaetxea

Kairós

Biblioteca de la Nueva Conciencia

En las últimas décadas el término "conciencia" ha invadido el lenguaje cotidiano y el erudito. Desde diferentes ámbitos de conocimiento y desde diversas formas de entender la existencia, se señala a la conciencia como el último reto para el conocimiento humano y como el último misterio a desvelar sobre la humanidad en el universo. Ni las explicaciones materialistas ni las idealistas, ni los puntos de vista monistas ni los dualistas, agotan esta extraordinaria manifestación de la vida.

Los textos que conforman *Psicología y conciencia* son una muestra de los diferentes trabajos que se están desarrollando en el ámbito de la psicología en torno al gran tema de la conciencia. Reflexión teórica, investigación empírica y aplicación práctica se mezclan en este intento de que las diferentes perspectivas se entrecrucen y fructifiquen, abriendo el camino a una concepción integral del ser humano.

Importado por
Distribuciones Mediterráneo SAC
RUC 20537069831
Boulevard 162, of 504
Santiago de Surco, Lima -Peru
(511)436 1530-(511)436 1413



Biblioteca de la
Nueva Conciencia

PSICOLOGÍA Y CONCIENCIA

Edición a cargo de
Fernando Rodríguez Bornaetxea



Editorial Kairós, S. A
Numancia, 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

Nirvana Libros S.A. de C. V.
3.ª Cerrada de Minas, 501-8, CP 01280 México, D.F.
www.nirvanalibros.com.mx

Corrección: Joaquín Martínez Piles

Primera edición: Octubre 2007
ISBN: 978-84-7245-661-7
Depósito legal: B-45.922/2007

Fotocomposición: Pacmer, S.A. Alcolea, 106-108, 1.º, 08014 Barcelona
Tipografía: Times, cuerpo 11, interlineado 12,8
Impresión y encuadernación: Índice · Fluvià, 81-87. 08019 Barcelona

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

SUMARIO

Prólogo 7
Introducción 11

1. El origen condicionado de la conciencia 37
FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA

2. Áreas del darse cuenta: su integración
en la persona 87
JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE REDONDO

3. La autorregulación consciente: un camino
de crecimiento 103
ÁNGELES SÁNCHEZ-ELVIRA PANIAGUA

4. Acepciones y conceptualizaciones del yo 147
MIGUEL ÁNGEL SANTED, EVARISTO FERNÁNDEZ
y MARGARITA OLMEDO

5. La conciencia creativa 189
RAMIRO J. ÁLVAREZ

6. La vivencia consciente del tiempo 215
JOSÉ MARÍA PRIETO y GLORIA CASTAÑO

7. Estados de consciencia y crecimiento personal 257
MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA

8. Los manantiales del alma 279
BEGOÑA OJEDA

9. Psicoterapia autógena.......................... 287
JOSÉ LUIS GONZÁLEZ DE RIVERA

10. Conciencia de unidad: tradición mística occidental.. 305
ARABELLA VILLALOBOS

11. Conciencia mística: más allá de la dualidad 331
M. TERESA ROMÁN

12. Neurobiología de la experiencia mística......... 359
FRANCISCO J. RUBIA

13. Psicobiología de la conciencia Testigo 373
SANTIAGO SEGOVIA

Bibliografía.................................. 403
Información sobre los autores.................... 423

PRÓLOGO

Este trabajo puede encuadrarse en el marco general de la psicología transpersonal, que tal y como la define Weil (1997) es la parte de la psicología que integra la consciencia como objeto de estudio de la psicología y como elemento fundamental en el proceso psicoterapéutico.

La manera y el contenido de lo que se ve, se percibe, se interpreta y se experiencia sobre la realidad se encuentran en gran medida condicionados por la capacidad de *"darse cuenta"* de cada persona. Así, los distintos niveles de la realidad pueden vivenciarse o experienciarse de forma diferente en función de la dirección y amplitud de la consciencia que condiciona profundamente la experiencia de la realidad, en la medida en la que cada estado de conciencia condiciona una vivencia diferente de lo real.

En este libro se exploran diferentes estados de consciencia y diferentes funciones de la misma. El objetivo final, visto desde diferentes perspectivas, es constatar que esta capacidad de darse cuenta de los múltiples aspectos, matices y niveles de la realidad interior y exterior a la persona puede ser modificada, ampliada y/o re-direccionada mediante el trabajo personal hacia niveles más abarcadores y comprehensivos de la realidad. Este trabajo personal constituye uno de los caminos que conducen hacia mayores niveles de madurez y crecimiento personal.

Por suerte algunas personas han alcanzado ya niveles más altos de desarrollo personal, son como la avanzadilla de la hu-

manidad, son los grandes maestros de los que podemos aprender a sacar lo mejor de nosotros mismos.

Presupuestos del trabajo: la personalidad se encuentra en estados de evolución hacia estados superiores de conciencia, la conciencia es un componente esencial del proceso de crecimiento personal, y el cuerpo y las emociones constituyen elementos indispensables para la comprensión de la personalidad. La más profunda revolución humana que puede llegar a darse es la evolución de la conciencia, y el más profundo conocimiento al que puede llegarse es el autoconococimiento que nos permite autorrespondernos a las eternas preguntas de dónde venimos, a dónde vamos y qué hacemos aquí.

El objetivo es contribuir a la idea de que la psicología puede ayudar a la humanidad a ir más allá del yo limitado por su falta de autoconocimiento, caracterizado por su estrechez de consciencia y esclavo, por tanto, de sus tendencias, hábitos y condiciones personales, para guiarle, no sólo hacia el Ser auténtico, sino también hacia el Otro:

- El cambio en las normas exteriores no sirve de nada si no hay cambio interior.
- La única forma radical de acabar con la injusticia del mundo es la evolución de la consciencia.
- Que el nivel de progreso de un pueblo se mida también por su nivel de crecimiento espiritual.

Algunas características de esta sociedad hacen especialmente relevante la reflexión sobre la conciencia y el desarrollo personal:

- el individualismo
- la dificultad para ponerse en el lugar del otro

- la inseguridad personal, que se intenta compensar insanamente a través de dominio y el control del otro.

Hoy, quizás como siempre, son necesarias aproximaciones a los problemas humanos que desarrollen la comprensión, la empatía, la compasión y el amor.

INTRODUCCIÓN

El término conciencia ha invadido el lenguaje cotidiano y el erudito en los últimos treinta años. Desde diferentes ámbitos de conocimiento y desde diversas formas de entender la existencia se señala hacia la conciencia como el último reto para el conocimiento humano y como el último misterio a desvelar sobre la humanidad en el universo. Ni las explicaciones materialistas ni las idealistas; ni los puntos de vista monistas ni los dualistas agotan esta curiosa manifestación de la vida.

La relación de la psicología con la cuestión de la conciencia ha ido modificándose y transformándose en la medida en que, tanto la una como la otra, han ido desplazándose en el ámbito del saber compartido. La psicología empezó siendo el saber sobre la psique (alma o espíritu). El conocimiento parecía ser algo divino otorgado a los humanos y, por tanto, la esencia inmortal de las personas. Tras el advenimiento de la Ilustración y las discusiones en torno a las diferencias entre ciencias del espíritu y ciencias naturales, la psicología se convierte en la ciencia que estudia la mente, cuando ésta todavía no se reducía al cerebro, dejando el alma para la religión. En aquel tiempo la razón pasó a considerarse como la cualidad más elevada de la condición humana. Por fin, la fascinación que produjeron las explicaciones de la fisiología alentó la creencia en que el progreso de las ciencias humanas dependía de la reducción de las interpretaciones mentales a físicas. Tras convertirse en una ciencia experimental, su difícil equilibrio

epistemológico acabó reduciendo la psicología a ciencia del comportamiento. Durante casi medio siglo, la conciencia desapareció de la psicología académica y científica, y no será hasta la década de los sesenta del siglo XX cuando volverá a aparecer, desde el ámbito de la filosofía y de las neurociencias, como el tema clave y la cuestión a explicar. Por tanto, se puede hablar de vida, muerte y resurrección de la conciencia en la corta historia de la psicología científica.

EL TÉRMINO CONCIENCIA EN LA PSICOLOGÍA

El devenir del término conciencia en la psicología deja al descubierto el trabajo de construcción colectivo que va forjando el "sentido común", esa forma de interpretación mayoritaria que define el escenario compartido de la normalidad. Por ejemplo, mientras no ha sido necesario, las palabras "conciencia" y "consciencia" se han utilizado como sinónimos, sin discusiones ni conflictos, pero, ahora que el concepto está tomando relevancia, que, al modo de los alfareros, se le está dando forma, los autores se aferran a una de las dos versiones con la convicción de que la opción elegida es la que verdaderamente describe el concepto que cada uno quiere transmitir.

Etimológicamente, el término conciencia tiene dos acepciones: *conocimiento con*, saber compartido con otro (colectivo) y, *con conocimiento*, saber con íntima certeza (individual).

Una creencia popular sobre la psicología es que se ocupa del individuo, y no tanto de lo colectivo. Ahora bien, en el origen de la ciencia psicológica, Wundt intentó una psicología individual, quizás lo más conocido de su monumental obra, pero, en su madurez, dedicó diez volúmenes a desarrollar la psicología colectiva. Precisamente Wundt, en el prefacio de la obra precursora de la psicología científica, *Elementos fun-*

damentales de psicología fisiológica, menciona un término que inaugura una tradición de la Psicología, *Zeitgeist* o "espíritu de la época". El *Zeitgeist*, que ha tenido una enorme influencia en la historia y filosofía hasta nuestros días, recoge la idea de una conciencia colectiva, idea que ha sido desarrollada por la psicología social, la psicología evolutiva, varias corrientes del psicoanálisis y otras formas de abordar lo relacional, lo cultural y lo social. Es decir, la psicología está atravesada por esta dialéctica irreductible entre lo individual y lo colectivo que permite hablar de "conciencia individual" y "conciencia colectiva".

Pero la psicología experimental podía haber tomado otros derroteros bien distintos. Recordemos que Brentano publicó su *La Psicología desde un punto de vista empírico* el mismo año que Wundt lo hizo con su *Psicología Experimental*, 1879. Mientras que esta última se toma como acto fundacional de la psicología científica, la obra de Brentano, aunque de enorme influencia, quedó enmarcada en el campo de la filosofía, con lo que se perdió la oportunidad de hacer de la psicología el ámbito de conocimiento dedicado a la vida mental, resbalando hacia una concepción científica (estoy tentado de decir cientificista) que ha caracterizado a la disciplina psicológica durante el siglo XX.

Según Brentano la experiencia, es decir, la conciencia, se puede definir por su contenido, como hacía la psicología introspectiva, o por los procesos perceptivos que la integran. La propiedad fundamental de la conciencia sería la intencionalidad, o sea, la experiencia subjetiva sería un acto de conciencia referido a un objeto mental, independiente del objeto empírico aunque referido a él. La intencionalidad se dirigía hacia un objeto "inexistente", es decir, mental. Según él, todos los fenómenos mentales son intencionales y sólo lo mental posee intencionalidad. Los fenómenos mentales no pueden ser una clase

de fenómenos físicos y, por tanto, el espíritu no puede ser el cerebro (recordemos que el espíritu, en aquella época, era la mente). Las enseñanzas de Brentano hicieron surgir la psicología de la Gestalt y la fenomenología, e influenciaron al propio Freud.

El debate contemporáneo sobre la conciencia ha estado marcado por la vuelta al examen de la intencionalidad como marca de lo mental. Lo mental, como consecuencia de la intencionalidad, no puede ser reducido a lo físico y, por tanto, una ciencia de lo mental sería independiente de la ciencia natural. Sin embargo, las ciencias cognitivas quieren ser ciencias naturales y han intentado la naturalización de la intencionalidad, dando lugar a diferentes posiciones sobre la reductibilidad o irreductibilidad de la intencionalidad y sus consecuencias ontológicas. Las teorías funcionalistas intentan explicar las propiedades representacionales de los estados mentales en términos de las relaciones causales internas que mantienen con otros estados mentales, entradas sensoriales y salidas comportamentales. Las teorías causales y teleológicas ponen el acento sobre las relaciones causales entre estados mentales y objetos, o propiedades del entorno, y las funciones biológicas de las que se sirven.

La tercera gran influencia histórica al debate actual sobre la conciencia es William James. Aunque de formación empírica británica (Locke, Spencer, Bain, Mill), fue un entusiasta de la escuela del "subconsciente" francesa (Charcot, Bernheim, Janet), y lo consideró como la innovación más radical de la psicología científica de su tiempo. Se interesó por los estados atípicos de la conciencia (patológicos y místicos), basándose en documentos personales y entrevistas. La influyente obra de James sigue sirviendo de inspiración, en la actualidad, para los filósofos y psicólogos, especialmente norteamericanos. Su idea de la conciencia como un gran río sobre el que discurren

sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos ha superado todas las modas y corrientes de la historia de la psicología. Su sorprendente artículo de 1905 "La noción de conciencia" y sus conclusiones no sólo tienen plena vigencia a la luz de los descubrimientos y avances de la ciencia y la filosofía, sino que siguen proporcionando materia de investigación y reflexión para cualquier estudioso de la conciencia.

Freud fue contemporáneo de Wundt, Brentano y James. Aunque estudió medicina y neurología, su modelo del aparato psíquico no lo extrajo de la anatomía. Distinguió entre: inconsciente (lugar de los pensamientos reprimidos), preconsciente (pensamientos que han sido conscientes y pueden volver a serlo) y consciente (contenido de la mente en cualquier momento). Encontramos en Freud una teoría de la conciencia, implícita en un método para el descubrimiento del inconsciente, que ha sido de enorme influencia en la psicología y ha vuelto a la actualidad científica a partir del descubrimiento del inconsciente implícito por la psicología cognitiva.

A pesar de sus diferencias conceptuales y metodológicas, estos cuatro precursores de la psicología la consideraron como la "ciencia de la conciencia".

LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA EN LA PSICOLOGÍA

Aunque Wundt insistió en que cuestiones como los valores, los lenguajes, los mitos y las costumbres culturales no podían estudiarse mediante los métodos experimentales de la psicología individual, sus seguidores, como Külpe o Titchener, insistieron en que todos los estados mentales podían ser clasificados sistemáticamente mediante la introspección realizada por individuos entrenados. Sin embargo, la validez objetiva

de las investigaciones realizadas sobre experiencias subjetivas fue cayendo bajo sospecha hasta su total desaparición.

Boring, el eminente historiador de la psicología, señaló que, al caer en desuso la introspección, su objeto, es decir, la conciencia, sólo podía ser inferida de las operaciones que la hacían observable, o sea, de la conducta. Muchos europeos como Ribot, Claparède o Piéron querían una psicología más objetiva y en los Estados Unidos la posición se radicalizó. Aprovechándose de las discusiones entre los introspeccionistas, y dado que, como Freud había señalado, algunos aspectos de la conducta son inconscientes, la psicología debía rechazar la introspección como método de trabajo y convertirse en una ciencia de la conducta al estilo de las otras ciencias biológicas. En su radicalidad habitual Skinner declaró que su modelo era perfectamente capaz de dar cuenta de las experiencias internas privadas sin necesidad de informes introspectivos.

Con el declive del conductismo y de su escudo filosófico, el positivismo, la conciencia recuperó protagonismo en la psicología. La psicología cognitiva se valió de disciplinas y áreas de conocimiento externas como la cibernética, la lingüística o la antropología para devolver la conciencia al centro del debate psicológico. Algunos han visto en ello una vuelta a Wundt, aunque sería más acertado decir que algunos temas tratados por Wundt fueron recuperados por la psicología cognitiva, aunque con un enfoque distinto.

La idea básica del cognitivismo es que la mente (consciente e inconsciente) es lo mismo que el programa de un ordenador implementado en un organismo biológico. Muchos vieron en esto una "segunda revolución conductista", y algunos comenzaron a hablar de una "revolución de la conciencia" (Pribram, Sperry). Aparecieron algunas revistas como *The Journal of Mind and Behaviour* o *Behavioral and Brain Sciences*, que se dedicaron a temas, como las representaciones mentales

o la conciencia, que habían sido ignorados o marginados por el conductismo.

Paralelamente, los puntos de vista fenomenológicos ejercieron una influencia importante en la filosofía y en la psicología clínica, reintroduciendo la experiencia vivida o experiencia consciente al ámbito de la psicología científica. La psicología humanista primero, y la transpersonal después, emergieron al lado del cognitivismo y juntos devolvieron la psicología al estudio de la experiencia humana.

La psicología transpersonal se dedicó al estudio teórico-experiencial de una serie de estados no ordinarios de conciencia, históricamente denominados "superiores", "místicos", "paradójicos" o "unitivos", que habían sido obviados o patologizados por otras corrientes de la psicología occidental dominante. Desde hace 40 años, fecha de su institucionalización, la psicología transpersonal viene acumulando evidencia fenomenológica y produciendo literatura científica sobre las características y la forma de acceder a dichos estados. Su conceptualización ha propiciado la superación del marco psicológico y la aparición de diferentes "teorías transpersonales" cuyo objetivo es la comprensión holística del fenómeno humano. Entre éstas encontramos las que parten de modelos cognitivos, como las de Hunt (1995) o Varela (1992), y las que prefieren modelos evolutivos, entre las que destacan las de Wilber (1980, 1995) y Washburn (1988, 1994).

EL FINAL DE LAS CIENCIAS CLÁSICAS

Hoy en día es difícil mantener las decimonónicas divisiones entre las diferentes ciencias. En el estudio de la conciencia se está produciendo una nueva síntesis interdisciplinar entre neurociencia, psicología, filosofía y antropología cultural,

que prácticamente puede denominarse "ciencia de la conciencia", alguno de cuyos campos fundamentales de investigación serían la búsqueda de correlatos neurales de la conciencia, el abordaje científico de la conciencia en primera persona o la ontología histórica de la conciencia.

Los avances neurocientíficos están consiguiendo que conozcamos mucho mejor los mecanismos materiales implicados en la conciencia, si bien corren el riesgo de convertir sus explicaciones en absolutistas. Muchos enfoques científicos consideran la subjetividad como un epifenómeno de la actividad de la materia (del cerebro). Desde este punto de vista, el cerebro produce pensamientos de la misma manera que el ojo produce lágrimas. Sin embargo, el fenómeno del pensamiento se puede mirar desde diferentes posiciones y todas hacen gala de ser actividades conscientes. Yo puedo observar mis pensamientos y, también, puedo observar qué pasa en el cerebro mientras suceden los pensamientos. La primera es una perspectiva de primera persona, mientras que la segunda lo es de tercera persona. La objetividad se construye desde la tercera persona, es esa "mirada desde ninguna parte" que pretende el método científico. Dado que la ciencia es siempre una actividad *post factum*, no está en condiciones de decir cuál es la causa de la conciencia, aunque puede ayudarnos a conocer su funcionamiento. Puede indicar las modificaciones en el cerebro y en el sistema nervioso central que se van produciendo paralelamente al flujo de nuestra conciencia, pero no acaba de explicar, ni por qué ni para qué se escenifica ese mundo subjetivo e intersubjetivo que constituye la verdadera forma de ser humano. El cerebro es una condición y una de las causas, pero la ciencia no está en disposición de afirmar que es "la causa" de la conciencia.

Los seres humanos asistimos atónitos al espectáculo de nuestras propias vidas. No hay razón aparente para que nos

demos cuenta de lo que pensamos, de lo que percibimos, de lo que sentimos (en su doble acepción de sentimientos y sensaciones). Dicho de otro modo, aunque fuésemos capaces de explicar cada una de las funciones cognoscitivas, quedaría una cuestión por explicar: ¿por qué la ejecución de esas funciones va acompañada por la experiencia consciente?

LA CUESTIÓN DE LA ASIMETRÍA ESPISTÉMICA

Para Georges Miller la dificultad que plantea la comprensión de la conciencia consiste en que es a la vez el *fenómeno* que tratamos de investigar y la principal *herramienta* de investigación: «Quizás estemos confundidos porque siempre que pensamos sobre la conciencia estamos rodeados por ella, y sólo podemos llegar a imaginar lo que no es. El pez, como dijo alguien, será el último en descubrir el agua» *(Miller: 1962).*

Esa extraña dualidad inherente al estudio (epistémico) del fenómeno, no es necesariamente inherente a la naturaleza (ontológica) del fenómeno en sí mismo o a sus propiedades. De hecho, la naturaleza de la conciencia es otro tema de debate. La asimetría epistémica se refiere a las formas de acceso a los acontecimientos de la propia conciencia y a los acontecimientos de la conciencia de otro. Esta asimetría es la que sustenta la importante distinción entre abordajes en *primera persona* (yo) y en *tercera persona* (ello), la que determina los ejes metodológicos fenomenológico y científico, y la diferencia entre conocimiento subjetivo y objetivo.

Lo característico de la perspectiva en primera persona, desde el interior, autoevidente, innegable, es que no puede ser conocida por los demás, es una experiencia privada. Lo único que la ciencia puede hacer es medir algunos de los acontecimientos físicos que ocurren durante esa experiencia. ¿Cómo

puede surgir la fenomenología tecnicolor de la húmeda materia gris cerebral? (C. McGinn: 1989).

La conciencia no parece el tipo de fenómeno para el que se pueda dar una explicación científica, como puede ser el caso de fenómenos fisiológicos como la digestión o la respiración. No tenemos forma de acceso a la vida interna de los demás para sentir sus dolores o sus sensaciones, de la misma manera que no podemos hacer la digestión en el estómago de otro. En términos académicos, podríamos decir que nos encontramos ante la imposibilidad epistémica de acceder a los *qualia* de otros, es decir, de compartir su perspectiva de primera persona. He aquí el límite de la perspectiva en tercera persona. La cuestión es: ¿podemos remediar el "vacío explicativo" (J. Levine: 1983) inherente a la perspectiva en tercera persona del estudio de la conciencia, desplegando un esquema conceptual que incluya los abordajes en primera persona?

Además de poder caracterizar a la conciencia como: *causal y fenoménica*, términos que, como hemos visto, se refieren a "lo que la conciencia hace" o a "cómo la conciencia siente", podemos emplear el término como un predicado para clasificar *organismos y personas* (criaturas conscientes) o *estados internos de las criaturas* (estados conscientes). Es decir, psicológicamente tenemos dos características (causal y fenoménica) de dos clases (criaturas o estados) de conciencia, lo que hace un total de cuatro acepciones posibles. Dicho de otra manera, psicológicamente podemos clasificar la conciencia como una propiedad causal o fenoménica de organismos o estados mentales.

El punto de vista fenoménico viene dado en primera persona, y describe episodios de la vida privada tal y como se sienten o se le aparecen al sujeto que los experimenta. Este punto de vista ya no se entiende como lo hacía W. James o los introspeccionistas alemanes; hoy en día el problema se plantea como

la exploración de leyes explicativas que pueden dar cuenta de cómo aspectos fenoménicos particulares pueden acceder desde la fisiología subyacente. En el fondo, este problema es una manifestación de ese "vacío" que separa nuestra experiencia directa de la conciencia (primera persona) y la visión objetiva (tercera persona). Dada esta dualidad, ¿cómo puede el aspecto causal de la conciencia hacer frente a su contrapunto fenoménico?

Se puede intentar dar cuenta de la conciencia en términos de conducta manifiesta, como en el conductismo, o estableciendo su papel en la economía general de la mente, como es el caso de la psicología cognitiva. De hecho, la imposibilidad de basarse únicamente en criterios externos abrió el camino a las explicaciones de procesamiento de información. El conductismo no dejaba lugar a la posibilidad de conciencia en ausencia de conducta externa. Un paso lógico era invertir la dirección tomada por el conductismo, es decir, reinternalizar el criterio causal de la conciencia. Ésta ha sido la base del punto de vista funcionalista y cognitivo.

Una cuestión importante es si estas dos perspectivas, causal y fenoménica, son mutuamente excluyentes en sus papeles explicativos, es decir, si un informe sobre la conciencia causal no permite comprender cómo siente la conciencia en primera persona, y si un informe sobre la conciencia fenoménica no tiene elementos que figuren en la comprensión de lo que la conciencia hace. Dependiendo de si la respuesta es positiva o negativa aparecen dos intuiciones básicas opuestas que suelen denominarse "intuición esencialista" e "intuición antídoto". La primera presupone que la verdadera caracterización de la conciencia es, no sólo esencialmente fenoménica, sino también esencialmente no-causal, no-funcional, etc. La segunda se basa en la convicción de que "cómo siente la conciencia" no se puede conceptualizar en ausencia de "qué hace la con-

ciencia". Esta última posición intenta unir lo causal y lo fenoménico, constituyentes de nuestra comprensión pre-teórica de la conciencia.

Block (1995), basándose en la distinción entre "conciencia de acceso" frente a "conciencia fenoménica", quiso separar el auténtico aspecto problemático de la conciencia y los aspectos menos problemáticos. La conciencia de acceso sería un aspecto cognitivamente interrelacionado de la vida mental que incluye tres capacidades cruciales centradas en la racionalidad: pensamiento racional, habla y acción. Esta conciencia de acceso es prácticamente isomorfa de las actitudes proposicionales de la filosofía de la mente, y constituye la materia de estudio de la psicología cognitiva. La conciencia fenoménica es más problemática, y Block reconoce que no puede definirla de manera no-circular, aunque de manera general se refiere a ella como las propiedades experienciales de las sensaciones, los sentimientos y las percepciones. Esta distinción sugirió a David Chalmers la división de la cuestión en: problemas fáciles y el problema difícil (*hard problem*) de la conciencia.

Chalmers denomina "problemas fáciles" a los que tienen que ver con la explicación de funciones cognitivas: habilidades discriminatorias, informes de estados mentales, atención focalizada, control de la conducta. No se trata de trivializar estos problemas, sino que no hay duda sobre la posibilidad de abordar científicamente estas cuestiones. El problema realmente difícil para Chalmers, el que se resiste a todos los métodos explicativos, es la experiencia consciente. En términos de T. Nagel: hay algo que es como ser un organismo y tener experiencias. Dos cuestiones surgen de este planteamiento. La primera es cómo atravesar el vacío entre los mecanismos físicos y su apariencia fenoménica (cerebro-mente). La segunda es si la actividad en el lado "físico" sigue en marcha en ausencia de su contrapartida fenoménica. La primera se refie-

re al ya mencionado "vacío explicativo", y la segunda es el llamado problema de los "*qualia* ausentes". En rigor, estas cuestiones tienen que ver con la tensión permanente del pensamiento occidental conocido como el problema "mente-cuerpo".

LO INCONSCIENTE Y LA CONCIENCIA

Como hemos visto, el factor común que reunía las tres instancias de la primera tópica freudiana (consciente-preconsciente-inconsciente) era la conciencia. Ya se tratase de postular una no-conciencia más o menos absoluta (el inconsciente) o una no-conciencia relativa (el preconsciente), el pivote de la reflexión era la conciencia. Pues bien, el problema del inconsciente ha vuelto a la psicología aunque surgido de la propia reflexión filosófica y cognitiva. Ned Block, como hemos visto, distingue entre "conciencia fenoménica", formada por la experiencia sensorial y también por el pensar, querer y emocionarse, frente a una "conciencia de acceso", que se orienta al control racional de la acción. Las dos conciencias estarían en actividad simultánea, y si alguna de las dos fallase, estaríamos hablando de inconsciente. Por supuesto, el inconsciente freudiano no es igual al cognitivo. Ambos son opacos a la introspección pero mientras que el primero se debe a acontecimientos pasados, se explica por mecanismos represivos y no es, en principio, inaccesible, el segundo existe debido a la propia constitución del sistema cognitivo/perceptivo y no es, en principio, accesible.

El inconsciente cognitivo se refiere a procesos mentales subyacentes a la cognición. En las últimas décadas ha habido cantidad de trabajo en esta área. John Khilström, quizás el autor más productivo, ha estudiado varias formas de incons-

ciente cognitivo. También se pueden mencionar la gramática profunda de Chomsky, los trabajos inspirados en la obra de David Marr sobre los mecanismos subyacentes a la visión, o las aportaciones de Newell y Simon sobre las restricciones cognitivas para planificar, resolver problemas o jugar. Los trabajos de Holyoak y Spellman sobre estados de conciencia, conscientes e inconscientes, que vienen a discriminar procesos mentales disponibles para el sujeto de otros transparentes o no disponibles, han reflejado esta problemática. Por supuesto, las numerosas investigaciones sobre aprendizaje implícito, memoria implícita y percepción implícita, también han aportado datos importantes a esta cuestión.

Sabemos que la idea de inconsciente comenzó a ser aceptable o concebible desde 1700, que cobró actualidad hacia 1800 y que se puso de moda a partir de 1870, es decir que la idea de Freud fructificó en un ambiente que estaba predispuesto y necesitado de una teoría sobre lo inconsciente. Como siempre, cuando algo se empieza a ver con claridad se cosifica y, así, lo inconsciente se convirtió en el inconsciente, como si fuera un lugar aparte o separado en algún rincón inaccesible del aparato cognitivo. En aquellos tiempos, el clarividente William James fue de los pocos en sostener un *continuum* de consciente e inconsciente. El propio Freud, que era neurólogo y clínico, conocía las discusiones que al respecto tuvieron lugar a fines del siglo XIX y mantuvo una posición intermedia entre dos concepciones: 1) la conciencia no representa más que un fenómeno facultativo y sobreañadido a una mecánica fisicoquímica automática que asegura lo mental; o 2) la conciencia acompaña obligatoriamente todo estado mental constituyendo su inevitable lado subjetivo. Freud optará por una coexistencia entre consciente e inconsciente, en la que la conciencia no representa más que una parte de las operaciones que tienen lugar en el nivel de las redes neuronales.

Si durante casi un siglo lo inconsciente se ha identificado con el psicoanalítico, que desprende esa idea del control de los niveles superiores sobre los inferiores, en una época reciente se va imponiendo la idea de formas de conocimiento no conscientes que pertenecen a instancias mentales, especialmente en el caso de la memoria a largo plazo, con esas informaciones que duermen escondidas en alguna parte, fuera de la conciencia, pero pueden ser reactivadas y volver a la conciencia. La nueva psicología cognitiva toma en cuenta lo que no resulta "visible", por así decirlo, y con ello aparece otra forma de entender lo inconsciente, que Khilström y otros han denominado "implícito cognitivo", que viene a unirse al inconsciente dinámico psicoanalítico, más relacionado con la esfera libidinal-afectiva o emocional.

Cien años después de que Freud hablase de inconsciente, los procesos inconscientes han adquirido una importancia considerable en el marco del cognitivismo, en temas como la percepción, la atención, la memoria y otras funciones.

Las discusiones sobre este inconsciente cognitivo parecen referirse a dos tipos de operaciones distintas. Según la primera, si la conciencia es la capacidad de informar sobre experiencias internas, entonces es inconsciente lo que no puede ser convertido en experiencia y no puede ser expresado verbalmente. Es necesario, por tanto, tener la capacidad cognitiva de percibir y poder hacer una descripción documentada de la experiencia. Según la segunda, se trata de "no estar atento". Las informaciones llegan a los receptores pero quedan fuera del foco de la atención. O sea, que la cognición inconsciente puede serlo por subliminal (percepción) o por falta de atención.

Las pruebas realizadas respecto a la percepción parecen apoyar la idea de que se puede diferenciar percepción explícita y percepción implícita, dado que producen efectos cualita-

tivamente diferentes. Sin embargo, parece más difícil hablar de percepción inconsciente; después de todo, los sujetos son vagamente conscientes de un estímulo fugaz, por tanto, no verdaderamente subliminal. En cuanto a la atención, parece que se convierte en una función fundamental, condición de la percepción y la memoria, e incluso de la acción. Aunque con la capacidad de ser focalizada sobre un objeto, se revela asociada a todo un rango de dominios cognitivos aunque de manera difusa, que suelen denominarse "preatencionales." Aquí se deben tener en cuenta las funciones de los cinco sentidos, pero también otras funciones mentales.

Una de las cuestiones a resolver es la de si inconsciente dinámico e inconsciente cognitivo pueden, de alguna manera, unificarse. Difícil cuestión, pues tras la diferencia se esconden dos tradiciones de pensamiento aparentemente irreconciliables.

LOS INTENTOS DE INTEGRACIÓN

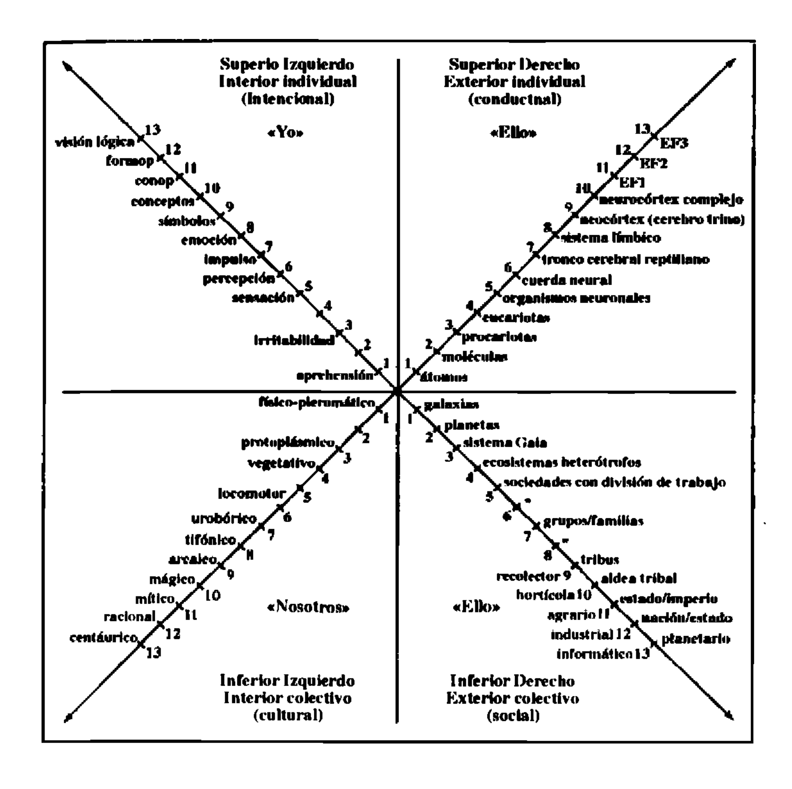
El problema fundamental para el estudio de la conciencia es que la mayoría de los investigadores se han especializado en una parte o una manifestación concreta del complejo asunto de la conciencia. Como una nueva ilustración de la parábola de Buda en la que unos ciegos declaran lo que para cada uno de ellos es un elefante según la parte del animal que palpan, la mayoría de los investigadores intenta ignorar o incluso negar la existencia de otros puntos de vista y ámbitos de estudio de la conciencia. El materialismo, por ejemplo, tiende a negar el irreductible problema de la intencionalidad y, en consecuencia, lo mental. La existencia de cada uno de los ámbitos no tiene discusión para sus expertos, pero la tendencia general es a reducir toda la verdad al ámbito de su competencia y obviar la im-

portancia del resto, empobreciendo así el debate e impidiendo la necesaria integración de los saberes parciales.

No obstante, en los últimos años empiezan a aparecer modelos con voluntad de integrar todos los aspectos del fenómeno de la conciencia que puedan ser estudiados, incluida su posible evolución. Se espera que de la clasificación y ordenamiento de todos los datos en sus diferentes ámbitos surja la luz que alumbre una mejor comprensión de la conciencia humana. Probablemente el edificio teórico más completo propuesto hasta el momento sea el de Ken Wilber.

Wilber ha resumido la conciencia en un esquema que denomina "los cuatro cuadrantes de la existencia": Intencional, conductual, cultural y social. Estos cuatro cuadrantes son el resumen de su investigación en los distintos campos del desarrollo y evolución de la conciencia. Ha examinado más de doscientas secuencias de desarrollo reconocidas en varias técnicas del conocimiento humano, desde física estelar a biología molecular, desde antropología a lingüística, desde psicología del desarrollo a orientaciones éticas, desde la hermenéutica cultural a comportamientos contemplativos tomados tanto de las disciplinas orientales como occidentales e incluyendo fuentes premodernas, modernas y posmodernas (Wilber 1995b, 1996d). Su conclusión es que las diferentes secuencias del desarrollo se pueden organizar en cuatro clases superiores –los cuatro cuadrantes– y asimismo que dentro de estos cuatro cuadrantes existía un acuerdo substancial en cuanto a los distintos niveles de cada uno. [Véase figura en página siguiente.]

El cuadrante *Superior Derecho*, representa la jerarquía standard que ofrece la ciencia evolutiva moderna: átomos, moléculas, células, órganos, cada uno de los cuales "trasciende pero incluye" a su predecesor de forma irreversible: las células contienen moléculas, pero no viceversa: las moléculas



contienen átomos, pero no viceversa, etc. En palabras de Wilber este "no viceversa" constituye la jerarquía irreversible de la flecha evolutiva del tiempo. Tomando la terminología de Koelster, Wilber denomina a cada una de estas unidades individuales "holón", un todo que es simultáneamente parte de otro todo (un átomo completo es parte de una molécula completa, una molécula completa es parte de una célula completa, etc.). El cuadrante superior derecho resume la investigación científica sobre la evolución de los holones individuales. Pero los holones individuales siempre existen en comunidades de ho-

lones similares. De hecho, la existencia de holones individuales depende en muchos aspectos de las comunidades de otros holones que preparan el terreno donde esos holones pueden existir. Estas comunidades, colectivos o sociedades se resumen en el cuadrante *Inferior Derecho*, y también éstos representan los resultados de la investigación científica.

Estos son los dos Cuadrantes de la "Mano Derecha". Lo que ambos cuadrantes tienen en común es que representan holones que poseen todos ellos una localización, todos pueden ser vistos con los sentidos o sus extensiones. Todos son fenómenos empíricos; existen en el espacio sensorio motor. Son, en otras palabras, realidades objetivas e inter-objetivas.

Pero, según Wilber, todo exterior tiene su interior. El cuadrante Superior Izquierdo representa el interior de los holones individuales, pero, como antes, cada holón individual existe en comunidad, cada entidad es en realidad una entidad-en-comunión. Si miramos las formas colectivas de la conciencia individual, encontramos diferentes visiones o sensibilidades compartidas colectivamente (desde una bandada de gansos al *Zeitgeist* humano). Los diversos interiores culturales o comunales se recogen en el cuadrante Inferior Izquierdo. Los humanos poseemos no solo un espacio subjetivo (*Superior Izquierdo*) sino también ciertos espacios intersubjetivos (*Inferior Izquierdo*).

En consecuencia, la mitad superior muestra los holones individuales, y la mitad inferior sus formas colectivas. La mitad derecha muestra los aspectos exteriores u objetivos de los holones, y la mitad izquierda sus formas interiores o subjetivas. Esto nos da una idea de exterior-individual (o de comportamiento), interior-individual (o intencional), exterior-colectivo (o social), e interior-colectivo (o cultural); un plano de realidades subjetivas, objetivas, intersubjetivas e interobjetivas.

Cada uno de los cuadrantes se describe en un lenguaje diferente. El *Superior Izquierdo* se describe en el lenguaje como "Yo"; el *Inferior Izquierdo* como "Nosotros", y los dos cuadrantes de la Mano Derecha, ya que ambos son objetivos, como "Ello". Éstos son los tres mundos de Sir Karl Popper (subjetivo, cultural y objetivo); los tres reinos de Platón: lo Bello (la belleza ascética percibida por cada "yo" del *Superior Izquierdo*), lo Bueno (la moral o el "nosotros" del *Inferior Izquierdo*), y la Verdad (verdad objetiva o "ello" de la Mano Derecha); y las tres afirmaciones válidas de Habermas (verdad subjetiva del Yo, justicia cultural del Nosotros y verdad objetiva del Ello). Aquí pueden verse también los tres dominios mayores de las tres críticas de Kant: arte y autoexpresión del Yo (Crítica del juicio), moralidad o Nosotros (Crítica de la razón práctica), y ciencia o ello (Crítica de la razón pura).

Igualmente importante: cada uno de los cuadrantes tiene una "verdad" diferente o afirmación válida. Son distintos tipos de conocimiento con distintos tipos de evidencia y procedimientos. Por tanto, las propuestas en el *Superior Derecho* son ciertas si se equiparan con el hecho objetivo de los sucesos, y por eso lo llamamos verdad objetiva (verdad representacional y su correspondiente teoría de la verdad). En el cuadrante *Superior Izquierdo*, una afirmación es válida no sólo si representa un estado de cosas objetivo sino si expresa auténticamente una realidad subjetiva. El criterio válido aquí no es que sea verdad, sino que sea auténtico o sincero. Yo debo confiar en lo que dices sobre tu mundo interior porque no existe para mi ninguna otra forma de conocerlo y, por tanto, no tengo otra manera de investigar tu conciencia subjetiva. En el cuadrante *Inferior Derecho*, correspondiente a las realidades interobjetivas, la afirmación válida se refiere a cómo los holones individuales encajan en sistemas complejos. La afirmación, en otras palabras, se fundamenta en el ajuste interobjetivo o fun-

cional. En el cuadrante *Inferior Izquierdo* no sólo nos preocupa cómo lo objetivo encaja en un espacio físico, sino cómo lo subjetivo encaja en el espacio cultural. La afirmación aquí trata del modo como mi conciencia subjetiva encaja con tu conciencia subjetiva, y la forma en que ambos podemos decidir, más allá de las convenciones culturales permitidas, habitar en el mismo espacio cultural. La afirmación válida, en otras palabras, tiene que ver con lo que es apropiado o justo en nuestras acciones (éticas en su más amplio sentido). No sólo si algo es verdad, sino si es bueno, acertado o justo. Y si hemos de compartir el mismo espacio cultural, deberemos exigir ciertas respuestas, de manera implícita o explícita, a esas cuestiones intersubjetivas. Debemos hallar los modos de acceder a la verdad objetiva o la veracidad subjetiva, pero también alcanzar una comprensión mutua en un espacio intersubjetivo común.

	INTERIOR	**EXTERIOR**
	MANO Izq.	MANO Dcha.
	SUBJETIVO	**OBJETIVO**
INDIVIDUAL	Veracidad Sinceridad Integridad Honradez	Verdad Correspondencia Representación proposicional
	Yo Nosotros	Ello Ello
COLECTIVO	Rectitud Ajuste cultural Comprensión mutua Justicia	Ajuste funcional Red de la teoría sistémica Funcionalismo estructural Tejido del sistema social
	INTERSUBJETIVO	**INTEROBJETIVO**

Si observamos con cuidado cada una de estas afirmaciones o "diferentes verdades" e intentamos discernir todo lo que tienen en común, es decir, cuánto conocimiento auténtico tienen en común, encontraríamos, según Wilber, que cada una incluye instrucción, datos y confirmación. La instrucción siempre se refiere a la forma: "Si queremos saber esto, hacemos esto". Esta instrucción, precepto o paradigma es, según reseñaba Kuhn, una práctica normal, no un mero concepto. En otras palabras, la instrucción o modelo crea un particular campo de *información*, una experiencia particular, es decir, un dato o evidencia (el segundo paso de todo conocimiento válido). Este dato, información o evidencia es más tarde comprobado en el círculo de aquellos que han completado los primeros dos pasos: toda información o evidencia deficiente es rechazada y es esta confirmación-rechazo el tercer componente crucial de todo genuino conocimiento.

El modelo se hace más complejo al constatar que cada cuadrante tiene correlatos en los demás. Teniendo en cuenta que cada holón aparentemente posee estas cuatro facetas (intencional, conductual, cultural y social), cada una de éstas tiene una correlación especifica con las demás. Aparentemente, cada cuadrante causa y es causado por los otros de una manera indirecta y no reducible, lo que es precisamente el motivo por el que los cuatro tipos de verdad (y las cuatro afirmaciones válidas) son necesarios para acceder a las diferentes dimensiones de cada holón.

El acceso a los cuadrantes de la Mano Izquierda depende de la interpretación, mientras que los cuadrantes de la Mano Derecha son sucesos empíricos. Los exteriores objetivos pueden ser vistos, pero toda profundidad requiere una interpretación. Usted puede ver mi comportamiento por usted mismo, pero sólo puede acceder a mi intencionalidad hablando conmigo, y este intercambio de diálogo requiere una constante in-

terpretación dirigida por el mutuo entendimiento en el círculo hermenéutico. La búsqueda del conocimiento humano ha estado siempre dividida en estos dos campos: empírico *vs.* hermenéutico, positivo *vs.* interpretativo, científico *vs.* intuitivo, analítico *vs.* trascendental, anglosajón *vs.* continental europeo, Mano Derecha *vs.* Mano Izquierda, aunque ambos parecen indispensables para la comprensión y el estudio de la conciencia humana.

ESTADOS Y NIVELES SUPERIORES

En la medida en que nos acercamos a los niveles superiores del espectro de Wilber, la psicología científica y, en general, la psicología occidental, comienza a desaparecer, y el autor recurre a las grandes tradiciones de sabiduría y contemplación tanto orientales como occidentales. En este punto se suscita un interesante debate sobre si es preferible hablar de estados superiores de conciencia o de niveles superiores de conciencia.

Wilber entiende "estados" como fenómenos temporales, y se refiere a "niveles" (estadios) como rasgos permanentes. Agrupa los estados en tres grandes bloques: vigilia, sueño y dormir; que se corresponden con los tres grandes "reinos" del Vedanta: denso, sutil y causal. Cada uno de estos estados puede contener varios niveles de conciencia. El estado de vigilia, por ejemplo, puede incluir los niveles sensoriomotor, preoperacional, operacional concreto y operacional formal, en términos de Piaget. Es decir, que aunque los estados de conciencia son importantes, las estructuras o niveles de conciencia nos proporcionan una información muy rica sobre el grado de desarrollo de la conciencia en un individuo. Las estructuras son pautas estables de acontecimientos que Wilber

organiza como líneas evolutivas y como niveles o grados de evolución.

Los distintos niveles son recorridos por las diferentes líneas evolutivas, que son relativamente independientes entre sí. Algunas de las líneas evolutivas que menciona Wilber y de las que se tiene alguna evidencia empírica serían: el desarrollo de la moral, la línea de los afectos, la de la identidad del yo, la de la identidad psicosexual, la de la cognición, la de las ideas en torno a la bondad, la de la capacidad de asumir roles, la de las habilidades socioemocionales, la de la creatividad, la del altruismo, la de lo que podríamos denominar «espiritualidad» (respeto, apertura, cuidado, fe religiosa, estadios meditativos), las líneas de la alegría y de la habilidad comunicativa, la de las modalidades espacio-temporales, la de las amenazas de la muerte, la de las necesidades, la de las visiones del mundo, la de la competencia lógico-matemática, la de las habilidades cenestésicas, la de la identidad de género o la de la empatía.

Estas líneas, en su gran mayoría, siguen un camino relativamente independiente, se mueven a su propio ritmo, se presentan en un momento distinto y siguen su propia dinámica. En este sentido, por ejemplo, una persona puede hallarse simultáneamente muy avanzada en ciertas líneas, no tanto en otras y mucho menos en unas terceras. La investigación, no obstante, parece corroborar la hipótesis de que todas las líneas evolutivas se despliegan de un modo secuencial y holoárquico, es decir, que los estadios más elevados tienden a incorporar a los estadios anteriores, que el orden de presentación de los distintos estadios no puede verse alterado por el condicionamiento ambiental ni el refuerzo social, y que resulta imposible saltarse un nivel.

Según Wilber, existe un consenso general en torno al hecho de que, por más diferentes que sean las distintas líneas evolutivas, no sólo se despliegan de un modo holoárquico, sino

que también lo hacen atravesando la misma secuencia de niveles generales: el físico/sensoriomotor/preconvencional, el de las acciones concretas y las reglas convencionales, y el postconvencional más abstracto y formal. Casi todas las líneas evolutivas atraviesan estos tres grandes estadios. Wilber añade un cuarto estadio, superior o transpersonal.

En cuanto a los estados, cuando estamos en vigilia somos conscientes del mundo físico. Cuando soñamos vemos imágenes mentales, tenemos emociones, e incluso podemos tener experiencias elevadas, visiones o intuiciones reveladoras, es decir, tenemos acceso al reino sutil. Cuando dormimos accedemos al mundo causal o sin forma, a la experiencia de vacío. Es importante señalar que, desde el punto de vista de Wilber, cualquiera puede aprender a entrar en los niveles más altos del espectro manteniéndose en el estado de vigilia.

Por supuesto, los estados pueden ser naturales, como los mencionados, pero pueden manifestarse en su forma alterada. Los estados alterados, no naturales o no normales, pueden ser inducidos por drogas o por otro tipo de prácticas. Durante una experiencia cumbre, por ejemplo, el individuo puede experimentar fugazmente, en vigilia, cualquiera de los otros estados naturales (sutil o causal). Así que la idea de que los estados transpersonales sólo son accesibles desde los estados superiores del desarrollo es incorrecta, porque una experiencia cumbre puede presentarse en cualquiera de los niveles de desarrollo de la conciencia. De todas formas, según Wilber, aunque cualquiera de los estados resulte accesible desde cualquier nivel, el modo como son experimentados e interpretados depende del nivel general de desarrollo del que lo experimenta. En cualquier caso, los estados alterados son experiencias provisionales y pasajeras, y sólo puede hablarse de niveles superiores cuando estos estados se consolidan como rasgos permanentes.

NUESTRA APORTACIÓN

El grupo y los textos son una muestra de los diferentes trabajos que pueden desarrollarse en torno al gran tema de la conciencia. Reflexión teórica, investigación empírica y aplicación práctica se mezclan en este intento de que las diferentes perspectivas se interpenetren y fructifiquen como único camino para una concepción holística e integradora del ser humano.

Me cabe el honor de presentar este trabajo en el que la calidad y el rigor intelectual, así como el compromiso y la responsabilidad social, constituyen sus rasgos identitarios. Ha sido un placer colaborar con este colectivo de seres humanos sabios y tolerantes que son capaces de exponer sus puntos de vista con el objetivo principal de que sean útiles para el otro y sin ninguna pretensión dogmática ni exclusivista. Si, además, nuestras aportaciones sirven para que otros maduren y enriquezcan su visión sobre la conciencia humana, nuestra misión se habrá cumplido.

1. EL ORIGEN CONDICIONADO DE LA CONCIENCIA

FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA

«Cuando esto es, eso existe, al surgir esto, eso surge, es decir: condicionadas por la ignorancia (surgen) las composiciones mentales, condicionadas por las composiciones mentales (surge) la conciencia, condicionado por la conciencia (surge) el organismo psicofísico, condicionadas por el organismo psicofísico (surgen) las seis esferas de los sentidos, condicionadas por las seis esferas de los sentidos (surge) el contacto, condicionada por el contacto (surge) la sensación, condicionado por la sensación (surge) el deseo, condicionado por el deseo (surge) el apego, condicionado por el apego (surge) el devenir, condicionado por el devenir (surge) el nacer, condicionados por el nacer surgen el envejecer, el morir, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación; he aquí el origen de todo este montón de sufrimiento.»

MAJJHIMA NIKĀYA,
Los Sermones Medios del Buda

EL LENGUAJE SIMBÓLICO

Este texto está compuesto de unas rayas oscuras sobre fondo claro. Son rayas separadas, muchas de las cuales están repetidas y combinadas con otras, formando grupos pequeños. Al mismo tiempo que vas pasando los ojos por encima de ellas, en ti se van produciendo modificaciones. Se producen modificaciones en el cerebro, en el resto del sistema nervioso, en el cuerpo en su globalidad, en el estado de ánimo, en lo que percibes del resto del campo estimular, del aquí y ahora; en los recuerdos y en las proyecciones de futuro. Toda tu existencia va modificándose sutilmente en cada contacto entre los ojos y las rayas sobre el papel. De algunas modificaciones te das cuenta; para darte cuenta de otras tendrías que prestar más atención, de otras sólo podrías darte cuenta mediante un largo entrenamiento, de algunas tendrías que hacerlo mediante algún instrumento, de otras jamás serás consciente, afortunadamente, porque hay un límite para el conocimiento declarativo, no puede explicarse todo.

Esas rayas representan fonemas, vibraciones sonoras, imágenes acústicas que los humanos hemos organizado en palabras, frases, argumentos y discursos, como una forma de comunicación, una forma de interacción muy sofisticada, que nos permite "movernos" fuera de las limitaciones de tiempo y espacio a las que está unido, inseparablemente, el cuerpo. Mediante el lenguaje humano construimos historias sobre el pasado, elaboramos relatos sobre el futuro y glosamos lo que está sucediendo en el presente. Aunque el lenguaje y el pensamiento discursivo se producen en el tiempo y en el espacio, mediante su uso se puede comunicar sobre cosas que no están aquí ahora, incluso sobre cosas que no existirán nunca.

Bien es cierto que en cualquier semilla, huevo o embrión subyace un despliegue temporal que posibilitará una transfor-

mación continua, mediada por las circunstancias del entorno, hasta convertirse en un ejemplar maduro primero, y concluir su ciclo después. También que la mayoría de los organismos vivos aprenden por consecuencias, es decir, que espacio y tiempo son dimensiones inscritas en la biología. Pero los mecanismos que se encargan de este desarrollo en otros animales, hasta donde sabemos, están limitados a un programa genético. En el caso de los seres humanos, presente, pasado (tanto el recibido genéticamente como el aprendido mediante la experiencia) y futuro (anticipación de estados posibles del entorno), conviven en el cerebro. Es más, el cerebro mismo está diseñado para ser modificado mediante la experiencia. Esta característica, que se ha llamado plasticidad neuronal, consiste en que la experiencia vivida marca la red neuronal, es decir, que lo adquirido modifica lo innato. Las conexiones entre neuronas son modificadas permanentemente por la experiencia, y los cambios son tanto funcionales como estructurales. El fenotipo (individual) sería, por tanto, la integración compleja de un determinismo genético (genotipo) y un determinismo ambiental (experiencia) en el que ha irrumpido lo simbólico. Lo simbólico es la consecuencia de que en el ser humano la búsqueda de placer esté regulada no por condiciones biológicas sino por normas sociales. La norma se inscribe en el ser humano desde que la madre interpreta el grito del niño, lo convierte en lenguaje simbólico.

Las palabras no son las cosas. Ni siquiera son una representación de las cosas, son una representación que la representación mental del cuerpo material construye para interaccionar con el medio ambiente. El cuerpo físico se organiza en el espacio-tiempo presente gracias a una representación mental del cuerpo en el entorno, continuamente actualizada. En otros términos, para poder elaborar discursos sobre el mundo es necesario que el organismo disponga de una organización percep-

tiva que le permita situarse como observador de un mundo de objetos y acontecimientos percibidos. El ser humano se autorepresenta como un objeto en movimiento en el espacio-tiempo. Esta representación se construye por la integración continua de los estímulos recibidos del exterior del cuerpo, las demandas provenientes del interior del organismo, a los que se añaden memorias de estímulos similares almacenadas por condicionamiento o por economía afectiva, que modifican las posibilidades genéticas recibidas. Todo este trabajo de integración de la información podría funcionar de manera silenciosa, sin palabras, sin lenguaje consciente, pero la búsqueda de placer y el rechazo del dolor, dicho de otra forma, el deseo, obligó al ser humano a dictar una ley que administre las relaciones entre el placer y el amor, entre el dolor y el odio, entre el erotismo y la destructividad, una norma no regulada biológicamente. El resultado son patrones energéticos que mente y cuerpo adoptan, según las circunstancias, para gestionar reflexivamente su relación con el entorno. Muchos patrones perceptivos pueden ser silenciosos, pero no son neutros sino que conllevan una evaluación, una valoración de la situación, un juicio, y constituyen en sí mismos una respuesta adaptativa.

El éxito adaptativo de una especie vegetal depende de lo atractiva que resulte para que los insectos la polinicen. En el cortejo de un ave macho se expresa el mensaje "mi genética es la mejor, elígeme". Estos comportamientos, prelingüísticos, buscan consecuencias determinadas, relacionadas con la supervivencia individual y de la especie. Entre algunos primates, las señales, gestos o gritos transmiten peligros percibidos a otros individuos que todavía no los han percibido. Pueden formar representaciones basadas en la percepción, es decir, a partir de memorias almacenadas, pero no pueden conjugar en la misma operación una representación factual con una posible o simplemente imaginaria. Pueden avisarse de presencias

amenazadoras que todavía no han entrado en el aquí y ahora perceptivo de otros miembros del grupo, pero no saben que los otros pueden tener otra representación diferente. El lenguaje humano, para que sea útil como herramienta de supervivencia, necesita que se compartan escenarios, es decir, que al hablar o escuchar se generen escenarios mentales, si no idénticos, al menos parecidos entre los interlocutores. En otras palabras, se necesita que uno quiera "ver" lo que quieren mostrarle, es decir, una cierta sintonía o coherencia afectiva. Para el receptor, esto exige algo así como "ponerse en el lugar del otro", dejarse guiar por la percepción del otro; en definitiva, confiar en el otro. Confiar es, entonces, compartir escenarios mentales y protocolos de acción. Un grito determinado de un individuo hace evocar un peligro concreto en otro y lo predispone a la protección. El significante, el grito en sí, evoca un significado, "depredador", y permite obrar en consecuencia, detectar el peligro mientras se busca protección. El resto de los animales con cerebro manejan significados unívocos, es decir, un grito determinado sólo puede señalar un peligro concreto, mientras que en el complejo lenguaje humano el grado de ambigüedad de una palabra es muy alto, es decir, no existe una relación fija entre el significante y el significado.

Si la comunicación respondía, en principio, al objetivo de la supervivencia y, por tanto, a exigencias del aquí y ahora, el enorme desarrollo del lenguaje humano ha roto estas ataduras con el presente y sus consecuencias inmediatas, y permite el acceso mental a mundos y situaciones inmateriales y atemporales. Los chimpancés disponen de un par de docenas de fonemas, cada uno de los cuales tiene un significado determinado; los humanos, con un número similar de fonemas, hemos construido muchas palabras y muchos idiomas. Además de dar nombre a las cosas materiales, el lenguaje humano puede transmitir características y acciones mediante adjetivos y ver-

bos que permiten recrear escenas y situaciones imaginarias, no sujetas a la inmediatez del momento vivido ni a leyes de la naturaleza. El hecho de que el lenguaje humano pueda referirse a otros espacios y tiempos que no son el aquí y ahora proporciona al ser humano la capacidad de moverse por el pasado y por el futuro, pero también aumenta el grado de incertidumbre de lo que piensa, hace que la relación entre las palabras y los significados se modifique en cada circunstancia de su uso y, en consecuencia, que el grado de confianza entre interlocutores oscile. Incluso hace que las palabras ya no tengan relación con las cosas, sino con el resto de las palabras, haciendo así del lenguaje un registro que puede desconectarse, con graves consecuencias, del mundo del cuerpo viviente.

EL NOMBRE PROPIO

Para que el individuo humano acceda al mundo inmaterial y atemporal producto del lenguaje, necesita construir una nueva instancia, una identidad en el lenguaje, una entidad que pueda moverse en el mundo virtual de la palabra. Dado que el lenguaje está compuesto de palabras, hace falta una palabra que designe esa identidad. Esa palabra es el nombre propio o yo. Mediante el yo, una parte del individuo se identifica, se convierte en un objeto para sí mismo y para los demás. El *infans* (etimológicamente, sin palabra), cuando empieza a usar el lenguaje, se refiere a su nombre como si fuera un tercero, en tercera persona. Sólo la continua identificación, por parte de padres y otras personas del entorno, de ese nombre propio con su cuerpo y su presencia, hacen que el niño acabe identificándolos: «yo soy mi nombre».

Sin embargo, el lenguaje y el nombre propio ya estaban presentes, antes incluso de que el individuo pudiera existir y

conocer. Todos los sujetos que le precedieron dieron forma a la estructura de la que ahora se sirve para interpretar el mundo y para comunicar. Sólo puede comunicarse, por tanto, a través de las categorías y formas de los otros. Es más, todo el mundo del nombre propio que, recordemos, es la manera en que el sujeto se relaciona con los otros, está determinado por las personas que le iniciaron en su uso y le identificaron con ese nombre: sus padres o cuidadores. Existe la posibilidad innata del lenguaje, pero el ser humano accede a este registro mediante el aprendizaje que realiza con sus cuidadores. Por tanto, el nombre propio y su posición en ese registro son adjudicados por los otros, y con él, el resto de características del yo del lenguaje. Al no ser más que una construcción lingüística, el yo puede ensayar otras características y otras formas de ser yo. La capacidad de "ponerse en el lugar del otro" le posibilita identificarse con otros personajes, reales o ficticios, presentes o ausentes, o con algunos de sus objetos o características, consciente o inconscientemente.

En el individuo humano, el lenguaje provoca una escisión entre el cuerpo sometido a las leyes de la materia y dotado de capacidades perceptivas y cognitivas ligadas al aquí y ahora, y el sujeto, nacido del proceso por el cual el mundo simbólico estructura la actividad del organismo cognitivo, cuyo representante en el registro de la palabra será el yo.

El yo, que vive por tanto en ese mundo imaginario, inmaterial y atemporal, escogerá de entre esas situaciones imaginarias las que le resulten más favorables, es decir, las que satisfagan su objetivo de tener éxito y aceptación en la relación con otros yos, dado que, de la misma forma que la supervivencia es el objetivo del individuo, el reconocimiento o la estima del otro es el objetivo del yo. El yo busca ser amado para saber que existe, necesita que el otro esté dispuesto a compartir escenarios posibles con él, es decir, comunicar. Pero de

la misma forma que su tendencia será escoger los escenarios más favorables, tendrá que afrontar otros muchos escenarios posibles, algunos de los cuales le resultarán insoportables e inaceptables. Este trabajo de discernimiento entre la fantasía y la realidad, de aceptación y rechazo, depende de cómo ha sido introducido en el mundo simbólico, de la estructura de su deseo.

UNA ESTRUCTURA COMPLEJA

Estas partes del ser humano, la parte inaccesible de la vida tal y como es, la simbólica estructurante, junto con la imaginaria que representa las otras dos, habitan un cuerpo que está llamado a perecer. Porque, no lo olvidemos, no hay nada en la materia que tenga la capacidad de conocer. El cuerpo está compuesto de los mismos elementos materiales que el resto del mundo natural. Los huesos, por ejemplo, están compuestos de fosfato de calcio, lo que, de forma bastante literal, es arcilla. Su actividad depende de un medio, llamado atmósfera, que permite que se produzca una interacción continua entre diversos elementos minerales y vegetales. El oxígeno que intercambiamos con la atmósfera sirve de combustible en la transformación de la energía solar en energía biológica. Miles de millones de bacterias y microbios viven en, por y para el cuerpo, organizándose en sistemas con funciones específicas. Millones de células del cerebro están enviándose señales en una verdadera tormenta de actividad eléctrica. En cada segundo, millones de células están muriendo y millones naciendo. Todo esto se produce sin que el sujeto tenga noticia de ello y sin que el yo del lenguaje dirija, mediante la razón, ninguno de estos procesos; procesos que se extinguirán siguiendo unas pautas que ambos desconocen.

El organismo/sujeto presente tiene necesidades de relación que no se limitan a lo lingüístico, aunque el registro simbólico sea su mediador. Estas necesidades de interacción cuasi fisiológicas sirven al mantenimiento de esa vida que vive a través de él. Este tipo de necesidades se da especialmente en las especies que, como la humana, nacen en un elevado grado de prematuridad o vulnerabilidad. La seguridad, mediante el contacto físico; la pertenencia, mediante la protección física; o la búsqueda innata de la reproducción, es decir, de la supervivencia como individuo y como especie, serían ejemplos de ellas. Estas necesidades se manifiestan en el cuerpo a través de afectos o exigencias fisiológicas que, en los humanos, no están absolutamente determinadas como los instintos, porque son interpretadas, simbolizadas para él por el otro.

En efecto, en el intento de encontrar el centro del ser humano, eso que siente, desea y piensa, la filosofía se ha interesado en el sujeto y el yo. El sujeto forma junto con el objeto una estructura compleja que engancha lo vivo y lo simbólico, el organismo y la estructura del lenguaje. El yo, esa identidad construida a base de identificaciones tomadas de aquí y de allá, exige una explicación de ese enganche, cosa harto complicada porque sólo dispone de la mediación de los sentidos para acceder a lo vivo, y no puede salirse de lo simbólico porque no puede explicar nada sin símbolos. El yo, por tanto, no es más que una de las entidades que constituyen la realidad del individuo humano en cada momento. El yo del lenguaje puede ser un objeto para el sujeto, el cual observa continuamente los resultados de su interacción con los otros. El "cómo me ven", tan importante en la naturaleza, se convierte en "veo cómo ven mi yo", que caracteriza la elevada dependencia afectiva de los seres humanos.

Por otra parte, el dominio del lenguaje es lo que permite al ser humano el ejercicio de la racionalidad. En contraste con

las soluciones concretas a las que tienen acceso los animales, los seres humanos tienen en la razón un instrumento universal de resolución de problemas: el lenguaje es el que ofrece esa posibilidad gracias a la combinación de signos independientes de contextos particulares. Para ello es necesario construir representaciones simbólicas y compartirlas. Lo que distingue a las representaciones simbólicas o conceptos de las percepciones es que los primeros permiten inferencias, mientras que el simple contenido perceptivo no. Además, utilizar conceptos supone saber que el concepto aplicado en cada caso puede ser incorrecto y estar dispuesto a compartirlo con otro para ratificar su empleo o no. Esta práctica de triangulación (sujeto-objeto-interprete) parece imposible en los animales, que no disponen de un lenguaje simbólico compartido y, por tanto, están privados del acceso a la intersubjetividad; de manera que, aunque haya animales con grandes capacidades de memoria y previsión, incluso animales que pueden construir representaciones sobre la base de la percepción de objetos y acontecimientos distintos, no representan esa información simbólicamente, sino como guía de comportamiento.

El enganche entre el cuerpo vivo, como parte de la naturaleza, y el sujeto, como parte del mundo simbólico, es la pulsión, mientras el yo del lenguaje intenta tapar esa desunión mediante la razón.

Aunque el yo del lenguaje excede aparentemente al sujeto y su cuerpo, ya que es capaz de proyectarlo en el tiempo y en el espacio, el yo nunca podrá decir mediante el lenguaje todo lo que percibe el sujeto. La razón se limita, en definitiva, a la reducción a palabras que el yo realiza de algunos de los acontecimientos que el sujeto percibe del devenir del cuerpo físico en el mundo espaciotemporal.

LA AUTOCONCIENCIA: ¿ÉXITO O FRACASO DE LA INTEGRACIÓN?

Así que, digámoslo de una vez, lo que a veces llamamos conciencia y aquí vamos a denominar autoconciencia, no es más que el recorte de la convivencia entre dos realidades, una el cuerpo vivo, con sus exigencias y capacidades, y otra sociosimbólica, que existe por y para los otros. Decimos recorte porque, como la misma ciencia cognitiva ha establecido, la conciencia, entendida de esta manera, o sea, aquello de lo que nos damos cuenta entre todo lo que está pasando en el cuerpo, en la percepción y en el pensamiento en cada situación, es un mecanismo reductivo (cuya velocidad máxima parece ser de siete bytes por segundo). Aparentemente, lejos de ser un mecanismo que emerge como respuesta a una complejidad creciente, es una gran simplificación. La autoconciencia ignora un noventa y nueve por ciento de la entrada de datos sensoriales así como su posición en el registro del lenguaje, de manera que, el denominado "*hard problem*" de la conciencia, es decir, por qué la necesitamos para funcionar, sigue siendo un enigma.

La autoconciencia, entendida como el intento de llenar el vacío entre cuerpo y mente, ocupa el lugar de la imposibilidad de ser algo o alguien, es el efecto paradójico de intentar ser a través del no-ser. La objetivación de sí que hemos descrito no hace más que provocar su opuesto, el sujeto que objetiva. La representación del objeto cuerpo en el presente, y la objetivación del "yo" en la estructura lingüística, tienen como objetivo la ocultación de la falta de ser así como la imposibilidad de no-ser, dejando abierta la brecha de la subjetividad.

De manera que, tanto lo dicho hasta aquí como lo que podamos decir en adelante, dado que se limita a ser un discurso sobre la conciencia, no es más que un juego del lenguaje y esconde todas sus trampas, así como disfruta de todas sus ven-

tajas. La primera, que no es más que una parte muy reducida de la experiencia vivida por el individuo aquí y ahora. La segunda, que nos empeñamos en hacer de la vida algo razonable por medio del lenguaje, aunque la vida se encarga de desilusionarnos porque no es razonable. La razón no es más que la forma de manejar el lenguaje (lo más cerca de experimentar la vida que se puede expresar lingüísticamente es la poesía, precisamente porque no le interesan la lógica ni la razón). Tercero, que aunque detrás del yo del lenguaje esté el sujeto o representación del cuerpo en el mundo material, entre la realidad del individuo y las cosas tal y como son existe otra brecha aparentemente infranqueable, la que separa el fenómeno de la cosa tal y como es.

Esta explicación, que utiliza términos no homologables a los de ninguna teoría, que para algunos no representará con claridad determinados aspectos y para otros obviará ciertos elementos, puede, sin embargo, suscitar algunas cuestiones que, de alguna manera, reproducen los debates que más frecuentemente se escuchan sobre el lugar de la conciencia en la psicología, a saber; las relaciones entre el sujeto y el objeto, entre lo consciente y lo inconsciente, entre el cuerpo y la mente, entre lo estructural y lo evolutivo, entre lo normal y lo patológico, etc.

OBJETO Y SUJETO (FENÓMENOS FÍSICOS Y FENÓMENOS MENTALES)

Hemos visto cómo la autoconciencia del ser humano surge de la objetivación de sí mismo y del otro. En adelante vivirá escindido entre un pretendido sujeto, la sensación de existir como entidad separada y autónoma, y sus objetos, externos o internos, materiales o imaginados. En el fondo, el humano sabe que

esta autoconciencia no es algo que auto-exista, no es una síntesis totalizadora de sus capacidades y particularidades, sino la superficie dependiente de profundidades desconocidas y desconocimientos provocados por los actos y pensamientos propios y de los que le precedieron. Aunque objetivarse, convertirse en objeto para sí, es una forma de aferrarse a uno mismo, algo tan imposible como que una mano se agarre a sí misma, ésta es la manera en la que el sujeto humano cree existir.

¿Dónde está el sujeto? ¿Quién soy yo? ¿Quién es el que conoce? La cuestión de la sustancia de, y las relaciones entre, sujeto y objeto ha sido investigada por la psicología desde sus orígenes. Dentro de la evolución del saber psicoanalítico se ha producido una polarización entre sus teóricos y practicantes, en cuanto al papel otorgado al sujeto o al objeto en la constitución de la estructura psíquica. En general, la comunidad psicoanalítica, criticó el restringido espacio que la obra de Freud dejó al objeto. Recordemos que el fundador del psicoanálisis, no sin modificaciones y titubeos, insistió en la preeminencia de las "pulsiones" sobre la indudable importancia del objeto. Quizás por ello, casi todo el psicoanálisis posfreudiano ha estado dominado por las "relaciones de objeto", es decir, por el papel que las relaciones entre niño y cuidador desempeñan en la formación del sujeto psíquico.

Para el fundador del psicoanálisis, la especie humana no está gobernada por instintos, que implican una relación innata y fija con los objetos, sino por pulsiones que no son necesidades biológicas, pues nunca pueden ser satisfechas. Freud entendía las pulsiones como modificaciones de los instintos básicos que van dejando una huella filogenética y modificando la materia viva. El medio exige adaptaciones físicas y mentales que se transmiten hereditariamente. Estas modificaciones se producirían por la repetición de experiencias con determinada fuerza e intensidad de manera que provocarían alteracio-

nes genéticas. Esta idea le conduciría a postular un inconsciente primario que sería luego estimulado, corregido o desviado por experiencias de la temprana infancia.

Las pulsiones freudianas eran, sin embargo, demasiado biológicas para unos y demasiado míticas para otros, por lo que la idea original del psicoanálisis que concebía la actividad psíquica como "en busca de placer" ha ido siendo sustituida por otra idea menos irritante y más observable: "en busca de objeto". En este sentido, no cabe duda de que la inmadurez del cerebro humano en el momento del nacimiento requiere de la madurez del cerebro del cuidador para la organización de su funcionamiento. La comunicación cooperativa entre cuidador y cuidado permite no sólo el desarrollo emocional sino también el de las habilidades cognitivas y el del razonamiento abstracto. La naturaleza de la relación entre el niño y su cuidador determina el crecimiento emergente de áreas del cerebro que son esenciales para los procesos emocionales y cognitivos.

La pulsión es la noción que señala el límite entre lo psíquico y lo somático, entre lo mental y lo físico. En la naturaleza, sólo los humanos tenemos pulsiones, porque sólo los seres humanos vivimos en un mundo simbólico. La pulsión se define por cuatro componentes, los dos primeros tienen su origen en el cuerpo y los otros dos en el psiquismo: 1) fuente de la pulsión, que se sitúa en el cuerpo; 2) empuje, tensión fisiológica; 3) fin, búsqueda de placer; 4) objeto, su representante psíquico. Sin embargo, hay que señalar otras dos características fundamentales de la pulsión; una, que es parcial, y otra, que es autoerótica. Decir que es parcial significa que el empuje se organiza alrededor de zonas aisladas del cuerpo y que puede unificarse con el paso del tiempo o no. En otras palabras, la pulsión no toma al cuerpo en su totalidad sino partes, fragmentos, que siempre son las que limitan el interior y el exterior del organismo, y las actividades que están asociadas

a estas zonas: escuchar, mirar, tocar, chupar, penetrar. Por tanto, la pulsión es parcial en referencia a una totalidad que queda como horizonte de posibilidad. Además, tiene relación con el propio cuerpo antes de entrar en relación con otro, es decir, es autoerótica. El autoerotismo es inherente a la pulsión. Desde esta perspectiva, el otro nunca es el fin en sí mismo, no es más que un medio. El fin de la pulsión no es, por tanto, el otro, sino la obtención de cierto goce.

Aunque, dada su condición híbrida, somato-psíquica, las pulsiones no son objetos para la ciencia y podríamos no mencionarlas, como hacen la mayoría de las corrientes de pensamiento psicológico, resultan constructos útiles para designar la matriz del sujeto, ese lugar ilocalizable de la experiencia humana.

En lo referente a la relación con los objetos, la investigación se ha dirigido hacia los "otros primarios", es decir, los primeros objetos (humanos) como constitutivos del sujeto. Desde esta perspectiva no está claro de qué sujeto se habla. Cada teórico y cada corriente han postulado un tipo de entidad con características diferentes. Lo que parece unirles es la idea de que la internalización de las primeras experiencias de relación es el origen de las estructuras psíquicas.

La relación con el objeto puede adoptar muchas formas. Incorporar, introyectar, excorporar e identificarse proyectivamente, por ejemplo, son los modos más primitivos de relación con el objeto, pero podemos suponer que tanto éstos como otros continúan durante toda la vida en un proceso continuo de internalización e identificación. A medida que van desarrollándose las capacidades perceptivas y de simbolización, vamos representándonos otros objetos físicos y mentales, y vamos ordenándolos según los nombres y las características que nos han dado para ellos. El sujeto no se limita a traer al objeto de fuera hacia dentro, a expulsarlo, a anhelarlo, a rechazarlo, a elaborar su pérdida, a reconocer su diferencia, o a cons-

truir nuevos objetos, sino que puede convertir en objetos sus propias funciones psíquicas. Mientras que tengan sentido y sean relevantes, el propio psiquismo creará ininterrumpidamente objetos que aseguren su subsistencia.

Al poner por delante el objeto se ha escondido, en cierta manera, la importancia del cuerpo en tanto cuerpo "en busca de placer". En cualquier caso se puede mantener sin contradicción la articulación significativa entre lo intrapsíquico y lo intersubjetivo para explicar las formas de la conciencia en los humanos. La teoría de las pulsiones nos proporciona un camino del cuerpo a la cognición, si bien corre el peligro de preconizar un sujeto aislado (solipsista) si deja para el objeto un rol inerte y pasivo sin tomar en consideración el aporte que éste pueda hacerle (o no) en la experiencia de satisfacción. Así, el niño tiende hacia el pecho materno, pero el objeto responde interpretando el deseo del niño e introduciendo la norma en la satisfacción. El cuidado placentero proporcionado por el objeto externo (en función de madre) despierta la vida pulsional y la incluye en el mundo simbólico característico de lo humano. El organismo, al tener que hacer frente a fuerzas contradictorias, la excitación que tiende a la descarga y la espera del objeto de la satisfacción, frena la descarga ciega, para lo cual se ofrece a sí mismo como objeto de satisfacción. La transformación de la pura cantidad en las múltiples formas de la cualidad supone que el afecto devenga emoción. Lo instintivo, sentido ahora como emoción, es percibido en el psiquismo y gestionado cognitivamente. El resultado de este acoplamiento será una figura compleja, una representación, que originará un sujeto psíquico. Así se produce la identificación primaria en la que sujeto y objeto se atrapan mutuamente.

Aunque la teoría de las relaciones de objeto ha ganado terreno sobre la teoría de las pulsiones, existe una necesaria interdependencia de sujeto y objeto. El sujeto necesita de obje-

tos para existir, y los objetos tampoco serían tales sin un sujeto. Existir es, por tanto, el juego que esconde el dualismo sujeto-objeto. El fenómeno humano es la angustia de conocer qué es, o simplemente el ansia de saber que es.

El juego del conocimiento requiere de un objeto, lo susceptible de ser conocido, y un sujeto, lo que conoce. Conocer requiere, digámoslo de nuevo, tanto algo que conoce como algo para conocer. Por tanto, implica un sistema nervioso que elabore algo más que reacciones físicoquímicas y sea capaz de dividirse entre conocedor y conocido. Esta división exige una organización perceptiva sobre la cual se construyen representaciones simbólicas. Algunas de ellas serán identificadas como representaciones de uno mismo, y otras proyectadas como representaciones de objeto.

Las representaciones son los objetos mentales mediante los que el sistema cognitivo recuerda, piensa y razona. Las representaciones pueden ser de dos tipos: representaciones de cosa y representaciones de palabra. Las primeras son descritas como un sistema múltiple y abierto, formado por las huellas mnémicas provenientes de los cinco sentidos y del interior del cuerpo. Las segundas, como un conjunto cerrado, formado por elementos del lenguaje consistentes en unidades exclusivas y limitadas.

En el ámbito de la cognición humana se suelen diferenciar procesos cognitivos tales como la atención, la percepción, la memoria, la preparación de la acción o la acción misma, pero todos ellos implican capacidad de representación. El uso de las representaciones simbólicas permite recordar, realizar juicios y razonar. Fuera de lo simbólico sólo hay indiferenciación, incluso imposibilidad de organizar la actividad del cuerpo en el espacio.

Hoy en día, en psicología cognitiva existe un amplio consenso respecto a considerar la representación como el centro

del sistema cognitivo, aunque existan diferencias en cuanto a su naturaleza, organización o formas de funcionamiento. Sin embargo, el cognitivismo rechaza las explicaciones motivacionales y afectivas, y propone el procesamiento cognitivo como gestor único de la conducta. El ser humano es considerado como un procesador de información falible y limitado. Para explicar el mundo que le rodea elabora teorías "implícitas" fundadas en el conocimiento de "sentido común" con el objetivo de la adaptación del organismo a su medio, preverlo y dominarlo. El modelo cognitivo de la representación ha sido de especial importancia para la psicología social, donde el interés ha vuelto del estudio del comportamiento al estudio de la conciencia, del estudio de lo externo a las experiencias mentales. Dentro del modelo cognitivista de la psicología social encontramos un enfoque más individual, centrado en los funcionamientos cognitivos que explican los comportamientos sociales, de influencia anglosajona y cuyo eje es la cognición social, y un enfoque más sociológico, que se interesa por el aspecto colectivo de los fenómenos psíquicos, de tradición europea y cuyo eje es la representación social.

Para estos últimos, la representación, en términos cognitivos, es el representante mental del objeto, acontecimiento, persona, idea, etc. Se la considera una imagen que combina la percepción y el concepto que "materializa" y "cosifica" el contenido. No es una simple reproducción sino que implica construcción y reconstrucción. Siendo parte del universo individual es a la vez autónoma, ya que emplea elementos descriptivos y simbólicos proporcionados por la comunidad, que se imponen al sujeto. Son compartidas por los integrantes del colectivo. Por todo ello encontramos que la teoría cognitiva de la representación sirve de paso entre el nivel individual, el interpersonal y el social y cultural. Aunque se pueda identificar gran cantidad de temas y contenidos de cierta universa-

lidad, las reglas, e incluso la lógica, están vinculadas a una cultura determinada.

Lo que nos interesa subrayar es que, tanto desde una visión cognitivista como desde una visión psicoanalítica, se ha producido un rechazo explícito del individualismo a la hora de concebir la conciencia. Aunque esta tradición puede rastrearse desde los orígenes de la psicología experimental con Wundt, la psicología contemporánea, por medio de la noción de representación, integra los niveles individual y social en el análisis de la conducta y, por ende, en la nueva concepción de la conciencia. La representación que el sujeto elabora de los objetos con los que entra en contacto no es una representación individual. Utiliza para su elaboración los términos proporcionados por la comunidad, y la información es percibida a través de códigos, valores e ideologías que provienen de la sociedad. Por tanto, las representaciones son siempre representaciones sociales, representaciones compartidas, lo que nos permite hablar de una conciencia cultural que en cada circunstancia de aplicación social deviene conciencia social.

Sin embargo, un sujeto limitado al manejo de representaciones es una entidad sin vida, mecánica, operatoria, meramente cognitiva. Necesitamos una fuerza que enganche lo biológico con lo simbólico, el organismo con su representación. Esa fuerza es la pulsión. Pero como la pulsión hunde sus raíces en el cuerpo donde resulta inaccesible, lo que podemos conocer es su representante mental. La excitación se manifiesta en una alteración del estado del cuerpo, sentida por el sujeto como demanda de satisfacción. El objeto pulsional es, por tanto, la manifestación delegada de las necesidades del cuerpo. Se podría decir que los objetos de las pulsiones no son necesarios para su funcionamiento. Por ejemplo, el pecho materno o sus sustitutos no son consustanciales a la pulsión oral. Lo pulsional es, en definitiva, la tensión-actitud (somato-psí-

quica) que rodea la base sensorial buscando el contacto con el objeto y nunca consumándolo. Podríamos decir que, a efectos de la psicología moderna, las pulsiones son un constructo para señalar una disposición afectiva o energética, el efecto de lo simbólico sobre lo real, dirá Lacan, un vacío llenado simbólicamente para que el sujeto tenga donde ser. Tenga algo del ser.

La pulsión por excelencia que sirve para tapar el hueco entre el cuerpo vivo y el sujeto simbólico es la pulsión de vida. El cuerpo sólo tiene impulsos primarios, es decir, busca el placer inmediato pero, dado que el exterior resulta incontrolable y amenazador, se ve obligado a buscar una adaptación que viene de seguir las normas. La regulación de la búsqueda de placer se efectúa sobre la pulsión. Es en la pulsión donde el otro comienza a introducir la norma. Las pulsiones se ponen en marcha cuando la madre introduce al niño en el mundo de la relación con los objetos, introduciéndole en el orden simbólico.

Sin embargo, según Freud toda pulsión se manifiesta en un doble registro, la representación y el afecto. El afecto precede a la construcción de la representación, es un patrimonio común de la especie que prepara el terreno para la interacción comunicativa. Si la pulsión emerge del cuerpo cargada afectivamente por sensaciones crudas de amor, odio y curiosidad, debe ser porque esas sensaciones provienen del trabajo de generaciones anteriores que las han considerado como valiosas para la conservación de la vida. Entonces el afecto es la manifestación de un pensamiento no-consciente o inconsciente primario, gracias al cual, el individuo no tiene que repetir las prolongadas y arriesgadas experiencias de las generaciones anteriores. Este inconsciente posee una preconcepción del objeto que proporcionó en el pasado ancestral la satisfacción pulsional. Es el caso de la búsqueda del pecho por parte del neonato. Este inconsciente primario puede también entender-

se, en términos cognitivos, como memoria implícita, puesto que no ha pasado por la represión y está en actividad permanente mientras dure la vida.

Esta memoria implícita se expresa constantemente, en vigilia, sueño o durmiendo, en forma de emociones sentidas (no pensadas) como miedo o terror intolerable cuyo único alivio es la expulsión por medio de los mecanismos de defensa primitivos. Con ello se achaca la culpa del malestar al mundo externo donde parece más fácil de controlar. El representante de ese mundo externo sobre el que cae la proyección es el individuo que haga la función de madre. Éste, en el mejor de los casos, con su disposición a sosegar y contener lo intolerable, aportándole organización a sus pulsiones, va estableciendo unos límites tanto a las demandas excesivas de amor como a las exigencias agresivas. Éstas últimas, por supuesto, requieren mucha paciencia hasta que el bebé acepta lo bueno de la función materna, puesto que el bebé le ha hecho responsable de sus sufrimientos, en particular del terror ante el hambre, el frío, los cólicos o la falta de sostén físico. Dado que no tiene capacidad para pensar estos sufrimientos provechosamente, establece con la madre una relación (de inconsciente a inconsciente) que parte de experiencias sensoriales que sostienen mutuamente.

La exploración sensorial y fisiológica de las diferentes zonas corporales se experimenta como sensaciones cualitativas de los órganos de los sentidos y de los movimientos del interior del cuerpo. Estas sensaciones servirán al bebé como modelos cuya imitación irá formando fantasías mentales de funciones placenteras o displacenteras. La maduración progresiva del sistema nervioso central va permitiendo tener memoria consciente, aunque puede ser reprimida. Este proceso de estructuración mejora el manejo de la frustración y ésta, a su vez, estimula la madurez cerebral. Se organiza así una es-

tructura capaz de manejar los contenidos inconscientes heredados basado a en la expectativa de que, a través de la contención, se obtendrá el objeto preconcebido que sostiene la vida, desprovisto de su parte de dolor y sufrimiento. La función de esta estructura, que podemos llamar "conciencia moral", es la de corregir la disociación entre lo bueno idealizado y lo malo persecutorio, y la sublimación del exceso en las pulsiones de amor, odio y curiosidad.

Las representaciones se unen entre sí por concatenación, mientras que la forma de ligazón entre las emociones es la difusión. De hecho, según la teoría freudiana, la diferencia es que las representaciones se construyen mediante huellas mnémicas que, al no descargarse, se conservan en el aparato psíquico, mientras que el afecto, al ser un proceso de descarga, no deja huella. Pero, es difícil negar que haya una memoria afectiva. Queda la huella de la experiencia que empujó a la descarga y algo de la descarga misma. Precisamente la capacidad de extenderse como una mancha de aceite es lo que puede desbordar la cadena de representaciones manejables por el aparato psíquico. La función del afecto es restablecer la homeostasis cuando el organismo se altera, y en ese sentido se considera un proceso de descarga adaptativo. No obstante, las primeras consideraciones freudianas en términos de tensión-descarga y placer-displacer han sido enriquecidas por evidencia experimental que demuestra que cada momento discreto de afecto es experimentado en dos dimensiones: la activación (cuantitativa) y el tono hedónico, que es el que proporciona la cualidad de agradable, neutro o desagradable.

La dimensión emocional se relaciona, por tanto, con el aspecto cuantitativo de la descarga. En otros términos, lo que está en juego es la economía de la vida afectiva. Pero también tienen el valor de tonalidad sensible, es decir, aportan otra dimensión además de la corporal, dando la posibilidad de repre-

sentación psíquica. Podemos dividir el fenómeno en tres partes: 1) la descarga como proceso fisiológico o cuasi-fisiológico; 2) la percepción de la descarga, es decir la percepción del cuerpo conmovido; 3) la vivencia de cualidad específica o cómo el sujeto califica esta vivencia. Dada esta capacidad de modulación cualitativa, decimos emociones para referirnos a las alteraciones corporales que acompañan al estado afectivo. Cuando se trata de sensaciones percibidas como variaciones anímicas decimos sentimientos o pasiones, pudiendo en ocasiones referirnos a los humores que tiñen la vida afectiva en forma general. Lo cierto es que el afecto surge del interior del organismo y se orienta hacia la periferia del cuerpo.

El afecto cobra su importancia para la experiencia subjetiva del hecho de que interviene para descargar tanto los conflictos intrapsíquicos como los surgidos de la elección e interacción con los objetos. El hecho de que el propio aparato psíquico monitorice este proceso constituye uno de los pilares de la creencia en una identidad separada.

Para que el afecto intervenga en la regulación de lo intra y lo interpersonal se necesita cierta estabilidad y continuidad de los actores implicados en la crianza. En tanto el niño es, antes de devenir sujeto, objeto de la afectividad del otro, su afectividad estará en función de la metabolización que haga de este encuentro. La simbolización de estas experiencias inaugura la conexión indisoluble entre afectividad y cognición. Si el sujeto se da cuenta, y esto vale tanto para los afectos como para las percepciones, los procesa simbólicamente y puede aprender de la experiencia. Pero si esto no ocurre, la emoción tiene que ser evacuada de algún modo: identificación proyectiva, trastornos psicosomáticos, conductas automáticas, acciones inconscientes, etc.

Los afectos pueden pasar al mundo representacional desde que toman función de señal. De hecho, el aspecto cuantitati-

vo del afecto carga las representaciones, y el cualitativo les otorga una "tonalidad" sensible, quedando así enmarcadas en el registro simbólico y en los productos culturales. Es más, en su dimensión excesiva, el afecto diluye el trabajo de la representación e impide la elaboración que conduce a la conciencia cognitiva y el razonamiento.

Cuando el afecto es mediado por la estructura simbólica comienza el proceso de desarrollo emocional en el cual, atendiendo a los requerimientos de la situación, el sujeto elabora mecanismos de defensa que puedan contener su manifestación desbordante. Frente a la amenaza de desbordamiento se construyen defensas que son las que nos dan la sensación de control. El resultado es que estas representaciones de la pulsión, desprovistas del afecto, quedan flotando, desconectadas de la autoconciencia, inconscientes.

Ignorantes de que obtenemos seguridad al precio de no escuchar las necesidades del cuerpo, creemos tener el control de la vida (y de la muerte). El conflicto dinámico entre la tendencia a la descarga y los elementos que la impiden obliga a ir construyendo una estructura que los organice y controle. Estos mismos mecanismos producirán, a su vez, conflictos continuos, que darán origen a nuevas tensiones y a nuevas descargas.

Respecto a las localizaciones neuroanatómicas, la amígdala y el giro cingulado anterior son las estructuras habitualmente mencionadas para los procesos afectivos, aunque también están implicados circuitos de información procedentes del hipotálamo, del sistema nervioso autónomo, del sistema endocrino (hipotálamo-hipófisis-corteza suprarrenal) y desde otros núcleos neurotransmisores ampliamente distribuidos. Asimismo, se habla de un procesamiento guiado por el afecto que ocurre por fuera de la atención focal que requiere del funcionamiento del lóbulo frontal, y de procesos de retroalimentación como el proveniente de la musculatura facial. Damasio

no duda en señalar dos procesos de referencia interna como base neural del sujeto: uno hecho de referencias autobiográficas del pasado, y un *background* de los estados corporales y emocionales.

En todo caso, las señales emitidas por el psiquismo a partir de las emociones representantes de lo pulsional, por tanto procedentes del cuerpo, son recibidas por el sistema nervioso central tanto de día como de noche, en vigilia o durmiendo.

Toda la actividad psíquica que hemos descrito y sus cualidades, no son percibidas por los sentidos sino por un tipo de conciencia dirigida hacia dentro, función que Freud describió como "órgano sensorial de las cualidades". Esta conciencia mental nos permite darnos cuenta de lo que sentimos y transformarlo en pensamientos, palabras o interpretaciones de la realidad más o menos sensoriales. Sentimientos como la envidia, la gratitud, la solidaridad o el orgullo no tienen forma, color, olor ni sonido, aunque se lo podamos atribuir secundariamente. Parte de esta conciencia accede a la autoconciencia, y otra parte queda implícita o rechazada, provocando confusión y sufrimiento.

CONTACTO Y SENSACIÓN

En el contacto entre los objetos y el sujeto se esconde el misterio de la conciencia y el misterio de la materia. En este instante se juntan el pasado del individuo, de la especie y de la vida, con el futuro personal, el de los otros y la muerte. Cada contacto recrea el proceso por el que sienten los seres vivos. Las sensaciones erotizan la vida, predisponen al sujeto frente al objeto y abren el camino del deseo.

Ahora bien, no podemos reducir las sensaciones a los estímulos recibidos por los cinco sentidos. Como hemos visto, el

mundo psíquico está compuesto de numerosos elementos, representaciones, símbolos, conceptos y palabras mediante los que recordamos, pensamos y razonamos. Esta estructura mental también funciona, en una especie de bucle con la información sensorial produciendo sensaciones. Dicho de otra manera, el contacto puede darse entre un objeto externo y alguno de los receptores sensoriales, pero también entre un objeto interno y el propio receptor mental.

Tradicionalmente, la psicología ha considerado las sensaciones como los datos elementales que componen la percepción y, en consecuencia, el resto del proceso cognitivo y su manifestación en la autoconciencia. Los objetos con cualidades perceptibles impactan con los receptores del organismo, y algo se pone en marcha para relacionarlos. Algunos de los procesos puestos en marcha son conscientes y otros inconscientes. El contacto implica una reactividad primaria, es decir, visceral, hasta que se produce la sensación. Entonces, las memorias implícitas y explícitas entran en acción desencadenando el proceso de percepción. La sensación tiene la función de determinar si el objeto sentido es placentero, displacentero o neutro, pero cuando el proceso perceptivo se pone en marcha, sujeto y objeto entran en el juego del deseo. Lo pulsional entra en juego en el instante en que el objeto cierra el circuito. Hace falta el contacto para que la corriente fluya, como en un circuito eléctrico.

Cada impacto de un objeto en uno de los receptores provoca una interrupción del presente continuo, o "conciencia base", sobre la que se proyecta el mundo fenoménico. Una de las conclusiones de la ciencia cognitiva es que el individuo no vive exactamente en el presente; que hay un pequeño lapso de tiempo entre el momento en que nuestros órganos sensoriales hacen contacto con algo en el exterior y la experiencia del presente. Dicho en otras palabras, el contacto es procesa-

do y proyectado de nuevo al pasado. Así que nuestra experiencia del presente es experiencia pasada proyectada de vuelta al pasado. Durante este momento de elaboración se realiza un reconocimiento que, sin embargo, es percibido como realidad inmediata.

El reconocimiento comienza con una atención refleja, pasiva, que detecta una presencia en el receptor y recibe el impacto, produciéndose una discriminación entre: "nuevo" o "conocido". Dado que siempre hay diferencias sutiles entre los objetos y las situaciones, el sistema realiza su propia reconstrucción del contacto que, a veces, aporta detalles que no estaban en el estímulo recibido. A continuación se determina el valor afectivo de la experiencia, imprimiéndose una tendencia de aproximación, neutralidad o alejamiento.

En la siguiente fase, la memoria aporta detalles de esa experiencia o alguna parecida en el pasado, realizando una síntesis de los datos formales del objeto. El denominado "sistema de representación perceptual" tiene como función representar la información de cada modalidad específica (visual, auditiva, etc.), es decir, representa la forma y la estructura de las cosas y las palabras, pero no su significado. Las neuroimágenes han evidenciado la existencia de sistemas cerebrales separados para la forma y para el significado. Se ha identificado un sistema para la forma ortográfica de las palabras, otro para la forma auditiva y otro para la estructura, que procesa las relaciones entre partes de objetos. El objetivo es mejorar la identificación de los objetos percibidos, tratándolos como formas. Su función recuerda la "primacía del significante" señalada por Lacan, según la cual la importancia del lenguaje sobre lo inconsciente radica en su estructura y no en su contenido.

Si el proceso cognitivo continúa, el objeto toma una dimensión simbólica, es decir, se convierte en objeto con un significado para mí, en una representación de cosa o concepto, y, al

nombrarlo, en una representación de palabra. Por decirlo de otra forma, se comienza a personalizar la experiencia aunque, paradójicamente, pasándola al registro simbólico, común a todos los seres humanos, pero a un registro en el que soy, al fin y al cabo.

En el paso de mera reactividad a procesamiento se inaugura la dualidad entre perceptor y percibido, quedando implícito el proceso de percepción. Comienza a fijarse, a cristalizarse, la identidad. El procesamiento comienza con la entrada en acción de un complejo sistema de memorias. Hoy en día se entiende la memoria como un sistema, una interacción entre mecanismos de adquisición, retención y recuperación de datos que se caracteriza por ciertas reglas de funcionamiento. Además, parece que funcionan distintas memorias que dependen de diferentes estructuras cerebrales.

Siguiendo los conocimientos aportados por la ciencia cognitiva y las neurociencias, dividiremos las diferentes memorias en declarativas y no declarativas. Las primeras son estructuras de representaciones, y su información puede hacerse consciente o no según la atención que se le dirija y los afectos implicados (ya que esa información puede ser reprimida). Asimismo, dan al recuerdo un sentido de continuidad que lo convierte en autobiográfico. Su modo de recuperación es frecuentemente verbal y se almacenan en la corteza asociativa. Las memorias declarativas empiezan a estar disponibles hacia los tres años de vida, tiempo necesario para que el hipocampo y el córtex órbitofrontal maduren, pero antes ya tienen lugar las memorias no declarativas o implícitas que permanecen activas durante toda la vida. Cuando se activa su recuperación no hay recuerdos (representaciones), porque se almacenan en circuitos perceptivos motores y afectivos (ejemplos: montar en bicicleta, algunos tipos de miedo). El cerebelo y la amígdala parecen participar en estas memorias. Desde este punto de

vista hay un tipo de memoria, la declarativa, que puede hacerse consciente, y otro tipo, la no declarativa, que por su naturaleza es inconsciente.

Las memorias no declarativas no son representacionales. La memoria procedimental o procesal, por ejemplo, almacena la facilidad para que se produzca un determinado circuito de activación una vez algún estímulo lo pone en marcha. Es una especie de "saber cómo" pero no "saber qué", una especie de automatismo. Aunque en principio parecía dedicada a habilidades psicomotrices, parece que su influencia puede ampliarse a las habilidades de relación, tanto con los otros como con uno mismo. Es un tipo de memoria de reacción, no de acción, dado que ésta necesita planificación o intención. La memoria procedimental, por tanto, almacena modos de procesar representaciones que lleven a acciones o estados emocionales. Desde este modelo cognitivo, los mecanismos de defensa pueden entenderse como habilidades procedimentales guiadas por la motivación de evitar el displacer, aunque conviene ser parsimoniosos y determinar en cada caso si se trata de una defensa o sólo de un modo de funcionar automatizado. También la compulsión de repetición puede entenderse, procedimentalmente, como una realización de submetas no adaptativas para alcanzar objetivos últimos adaptativos; aquí también conviene discriminar en cada caso si es guiada motivacionalmente o no. Incluso funciones del yo como la constancia de objeto y del sí mismo pueden ser explicadas, en parte, por la memoria procedimental.

Hay otro tipo de memorias no declarativas que prevén las consecuencias de las acciones que se están proyectando, como es el caso de la memoria asociativa o emocional. Está conectada (en paralelo) con las demás, pero su funcionamiento es autónomo. El condicionamiento clásico no se limita a respuestas reflejas y pasivas de bajo nivel, sino que tiene un papel im-

portante en las expectativas del individuo sobre las consecuencias de sus actos, de manera que hay una previsión de futuro ligada a la administración del afecto. En este sentido resulta interesante la hipótesis del "marcador somático" de Damasio. El marcador somático conecta afectos a resultados futuros predecibles. Es algo así como: "presta atención al peligro que se provocará si eliges la opción que conduce a ese resultado". El marcador somático puede explicar la angustia señal freudiana pero, también, la elección de acciones cuyas consecuencias inmediatas son negativas pero generan resultados positivos, como la fuerza de voluntad o el comportamiento altruista.

También hay suficiente prueba empírica sobre el funcionamiento de un "condicionamiento evaluativo" que asocia el valor afectivo de un estímulo con otro neutro, produciendo respuestas inmediatas que no necesitan de mediación cognitiva consciente, lo que demuestra que la vida afectiva también se aprende y modifica por condicionamiento. En los estudios realizados sobre el miedo se ha visto que la asociación emocional y el recuerdo consciente no son lo mismo y que, además, lo segundo no provoca lo primero. Así se constata que la emoción puede ser autónoma respecto a la representación, y no implica toma de conciencia, con lo que la idea de represión como mecanismo de defensa para evitar le emoción antes de ser consciente de la misma obtiene apoyo experimental. Es más, el hecho de que el procesamiento emocional y el declarativo sean distintos nos abre una puerta a la comprensión de los casos clínicos en los que la simbolización está por construir.

Todo ello viene a sostener que el «hacer consciente lo inconsciente» de Freud sigue teniendo coherencia tanto en el campo de la psicología cognitiva como en el de la neurociencia. Neurológicamente hacer consciente lo inconsciente significa reforzar las vías sinápticas entre la corteza y la amígdala

para reducir en intensidad y duración los desbordes emocionales. Y decimos bien reducir, porque la huella emocional en la amígdala queda grabada de forma que, aunque sea posible regular el desencadenamiento de la emoción desde la corteza prefrontal, la respuesta automática es inaccesible a su control.

Por último, la memoria de patrones explica el aprendizaje implícito del lenguaje y de las relaciones sociales. Aplicamos reglas que no conocemos. Asimilamos regularidades y organizaciones estructurales por los efectos que se producen en nuestro medio aunque no seamos capaces de verbalizarlas. Es un "sistema no consciente de abstracción" que permite inferir las reglas estructurales que rigen las situaciones complejas.

En definitiva, podemos postular el funcionamiento de una serie de hábitos; procedimentales, asociativos y de patrones, independientes del manejo de representaciones y anteriores a la puesta en marcha del inconsciente dinámico producto del deseo. Estaríamos hablando de un inconsciente implícito o inconsciente cognitivo surgido de los automatismos de la memoria y no causado por ningún conflicto intrapsíquico. Este tipo de inconsciente se produciría por una mera relación de contingencia, es decir, por asociación por simultaneidad y no por una auténtica relación simbólica. Sin embargo, la presencia de estas orientaciones a la acción anteriores a la percepción consciente puede ser interpretada como la existencia de algún tipo de esencia individual o personal, una especie de sí mismo profundo, aumentando la ilusión de que "hay alguien ahí".

En cuanto a la memoria declarativa, está bastante extendida la diferenciación entre memoria episódica y memoria semántica. La primera se organiza de modo espaciotemporal, mientras que mediante la segunda se representa el mundo vivido de forma estructurada, con relaciones jerárquicas de inclusión, pertenencia, causalidad, etc. En otras palabras, se organi-

za conceptualmente. La diferencia entre ambas se ha podido detectar en el funcionamiento cerebral. Pongamos un ejemplo: la memoria semántica puede recordar una casa en la playa en la que pasamos las vacaciones, los materiales de los que estaba hecha y cuánto costaba, mientras que la memoria episódica recuerda escenas del tiempo que pasamos allí. La memoria semántica puede generar información que no se ha aprendido explícitamente, es decir, puede hacer inferencias, y en este sentido es un instrumento muy poderoso. En términos psicoanalíticos, la memoria semántica maneja representaciones que operan con la lógica del sistema secundario y pueden hacerse conscientes mediante la atención en caso de que no haya resistencias motivacionales. Constituyen un tipo de inconsciente o, más bien, de saber implícito, que consta de creencias abstractas que pueden generar nuevas creencias. Mientras que el tipo de conocimiento que se adquiere a través de la memoria semántica es impersonal o, mejor dicho, universal, algo así como «pienso, luego existo», el proporcionado por la memoria episódica es autobiográfico, es decir, da la apariencia de continuidad en el tiempo. Por otra parte, ahora no se piensa que la información llegue al sistema semántico a través de la memoria episódica, sino mediante las memorias no declarativas.

El recuerdo autobiográfico lo constituye una serie de representaciones ligadas a un episodio o situación concretos. Este tipo de cognición está condicionado y es causado por cogniciones anteriores con las que comparte elementos comunes. Así se produce el efecto por el cual el momento anterior, al compartir características con el momento siguiente, se asocia con él ofreciendo una apariencia de continuidad. Por tanto, el recuerdo autobiográfico es el responsable de la sensación de continuidad de la conciencia, aunque no es más que la conexión cognitiva de series de momentos mentales. Cada momento de conciencia resulta irrepetible, y no hay posibilidad

de vivir un momento de conciencia futuro, así que la única cosa que puede decirse que existe es el momento presente de la conciencia. Si, por ejemplo, caminamos alrededor de un cuerpo humano, los momentos sucesivos se unirían y se produciría la identificación "un cuerpo humano". Sin embargo, la función original de este sistema no sería la identificación de objetos, sino proporcionar información sobre la relación entre el objeto y el organismo vivo con el objetivo de la supervivencia individual o de la especie. Por tanto, una de las funciones primordiales de los organismos sensibles es asociar movimiento y cognición, en un ejercicio continuo de actualización del presente. Pongamos por caso que eres perseguido por una leona hambrienta. Corres desesperadamente mientras que el organismo va calculando momento a momento la distancia que os separa. No es necesario que estés continuamente mirando hacia atrás para hacer ese cálculo, aunque el grado de incertidumbre es mayor cuando no estás percibiendo directamente al perseguidor. La atención selecciona todos los datos disponibles sobre el segmento del medio que más te interesa y construye una representación, actualizada momento, a momento del mismo. El organismo es capaz de sostener escenarios previamente percibidos y actualizarlos, aunque en este momento la atención se dirija hacia una puerta que puede suponer la salvación. El ejemplo nos proporciona una idea muy clara del doble registro en el que habita el ser humano. Para la leona no eres fulanito de tal, abogado y padre de dos niños; eres suculenta proteína disponible. No puedes establecer un diálogo sobre la conveniencia de comer o no tu carne o de las consecuencias morales que pueden tener sus acciones. Curiosamente, donde crees ser (abogado, etc.) no eres, y para servir de alimento en la cadena alimentaria no hace falta ser. Así que, el recuerdo autobiográfico tiene la función de actualizar continuamente el escenario general en que se desenvuelve el

individuo, esté percibiendo directamente o no algunos de los elementos que lo componen. Sin embargo, la memoria episódica puede convertirse en la creencia de que hay un perceptor que se mantiene a lo largo del tiempo, que existe alguien independiente de la continuidad de los fenómenos. El conocedor deviene una entidad que se identifica como "yo". En cambio, si aceptamos que el conocedor no es más que una deducción de la propia actividad de la mente, reconocemos lo ilusorio de la identidad y la existencia de un cuerpo que está condenado a perecer y transformarse en otra cosa.

En términos neurológicos se podría decir que el origen del yo podría situarse en la periferia del cuerpo donde la información recibida por los órganos sensoriales sería recibida, codificada y sintetizada en la sustancia gris de la médula, los núcleos de los pares craneanos y el tálamo. Toda esta parte del proceso estaría desprovista de memoria. Zonas anatómicas unimodales se fusionarían con zonas corticales heteromodales formando los primeros sistemas de memoria. Las diversas cualidades de la conciencia perceptiva son reescritas por los sistemas mnémicos según inventarios y criterios funcionales formando un modelo asociativo que funciona como barrera de paraexcitación. Los modelos asociativos provienen, en parte, de selección filogenética, y son acordes con la experiencia ontogenética. Toda esta estructuración se realiza en zonas córtico-talámicas heteromodales. Así se constituyen las representaciones de cosa que, una vez introyectadas, ejercen su influencia en los contactos de las bases sensoriales. Las inscripciones mnémicas posteriores tienen lugar en el hemisferio izquierdo, donde los objetos viso-espaciales son asociados con representaciones cuasi espaciales de tipo audioverbal. Es aquí donde se realiza la transcripción que establece las conexiones cosa-palabra, verdadero proceso de simbolización. Estas transcripciones simbólicas organizan la infinita diversi-

dad de cosas en léxico categorial. En la región prefrontal el sistema léxico es asociado a un sistema de reglas lógico-gramaticales. Estas mismas reglas sirven también para organizar las pulsiones que vienen del interior en la zona mediobasal prefrontal, en contacto con el sistema límbico. Aquí se produce una transformación económica profunda mediante una retroalimentación que funciona como autorregulación y que está en la base de las funciones ejecutivas.

En definitiva, los órganos de los sentidos son la primera barrera entre los mundos externo e interno. La percepción unimodal (perceptiva, motriz) llega al sistema límbico, que funciona como segunda barrera. Después la memoria, que está al servicio de la atención, el juicio y el razonamiento, se interpone entre impulso y acción.

No hay que olvidar que el hipotálamo reacciona ante las necesidades vitales del sujeto por medio de los sistemas nervioso autónomo y endocrino. El sistema activador ascendente, implicado en la atención, está conectado con regiones corticales posteriores que son moduladas por deseos y peligros, y por programas establecidos con ayuda del lenguaje en regiones corticales anteriores. Así, la evaluación inconsciente o implícita de un estímulo como placentero, displacentero o neutro, desencadena respuestas autónomas o endocrinas que van integrándose en estructuras subcorticales que son capaces de alterar el estado interno y lo preparan para la conducta adaptativa. Diversos análisis han mostrado que los estímulos displacenteros producen más actividad en la corteza prefrontal derecha, mientras que los placenteros lo hacen en la izquierda.

En resumen: el pecho que toca los labios, una forma o color en la pupila, el aire que mueve las cuerdas vocales o una afirmación mental son objetos en contacto con bases sensoriales o receptivas. En el contacto se moviliza, bien un afecto que se descarga en parte dejando una huella de placer o dis-

placer, o bien un objeto representante de la pulsión, ambos inconscientes. Éstos dan lugar a la representación de cosa, huella mnémica de un objeto externo o interno, que espera en forma de deseo, alimentado por otras representaciones conscientes o inconscientes, se organiza en forma de fantasmas inconscientes o conscientes, y puede pasar a la conciencia si se convierte en representación palabra, quedando disponible para el razonamiento.

El inconsciente dinámico estaría formado por los desplazamientos y condensaciones que las palabras y conceptos sufren respecto a la experiencia vivida por el individuo perceptor. Esta represión obliga a derivar parte de la capacidad psíquica a labores de contención fuera de la conciencia. Esta tensión y este desgaste son persistentes por cuanto las pulsiones provienen del cuerpo y, en consecuencia, insistirán mientras éste tenga vida. Su insistencia se convierte en motor de las relaciones, internas y externas, y búsqueda de sus objetos de gratificación que son, en el fondo, el amor y el odio, y también el conocer. En no pocas ocasiones aparecen como síntomas, que son sus formas distorsionadas.

DESEO Y AFERRAMIENTO

El papel del deseo, ya percibido en el pasado por muchos sabios y filósofos, constituye la esencia de la antropología. La búsqueda de placer ocupa un papel mayor en el psiquismo porque es la búsqueda de un objeto capaz de asegurar la satisfacción del placer no inmediatamente accesible, abriendo así la dimensión del deseo. La pulsión es tan insistente que, a pesar de que de cada diez cosas que nos pasan ocho están en contra de nuestros deseos, seguimos deseando y deseando hasta el fin de nuestros días.

El Deseo, en el sentido de Freud, el deseo inconsciente del sujeto, a diferencia de la necesidad, no busca la supervivencia o la adaptación. Es un deseo que hace sufrir porque no se puede satisfacer. La cría humana nace prematuramente y no puede sobrevivir por sí misma, necesita de un Otro que complete su formación como individuo. El bebé atrae la atención de ese Otro mediante el grito, que adquiere función de comunicación al ser interpretado por la madre. Una vez que el Otro le aporta el objeto de la necesidad, el bebé experimenta una satisfacción que suprime el estado de tensión. Hasta aquí nos mantenemos en el plano de la homeostasis. Ahora bien, Freud observó que esta experiencia de satisfacción deja una huella mnémica que el sujeto moviliza cuando el estado de necesidad vuelve a surgir, en vez de esperar a que el Otro le proporcione el objeto de la necesidad, provocando su reaparición en forma imaginaria. El deseo, por tanto, hace que el sujeto olvide la forma de satisfacer la necesidad e intente resolverla mediante un juego mental, inútil desde la perspectiva adaptativa.

La rememoración es un intento de recuperar lo que se perdió, pero también la confirmación de que algo se perdió. Sin embargo, dice Freud, si el sujeto encontrara en la rememoración el placer que busca, nunca se abriría a la realidad. El simulacro mental satisface en parte pero hay otra parte, que queda insatisfecha. La parte insatisfecha corresponde al objeto perdido que causa el deseo, y condenará al sujeto a una búsqueda incesante en la que todos los objetos encontrados le resultarán siempre insatisfactorios.

Es decir, que los verdaderos objetos del deseo no son los objetos de la realidad exterior. Éstos no son más que sus señuelos. El verdadero objeto es el perdido. El deseo freudiano es la búsqueda del reencuentro con ese objeto mítico de la primera satisfacción, objeto inalcanzable, perdido para siempre. La pérdida está vinculada a la transformación que sufren en el

ser humano las necesidades biológicas por el hecho de que está inmerso en un mundo simbólico. La necesidad animal implica un organismo en relación directa con su objeto. En el ser humano esta relación aparece perturbada por el hecho de que la necesidad tiene que pasar por la palabra. O sea, el sujeto demanda, incluso antes de aprender a hablar. El grito del bebé, en su pura naturalidad prelingüística, como descarga motriz ante una necesidad, es inmediatamente interpretado por el otro en términos de lenguaje y transformado en demanda de un sujeto. En esta transformación del grito en demanda, la necesidad originaria del grito pasa a depender de la interpretación de otro.

El término deseo se puede entender como el resultado de esta sustitución de la necesidad por la demanda. Por eso dice Lacan que el sujeto recibe su propio mensaje en forma invertida, es decir, viniendo del otro. Es el otro el que dice qué demando. En resumen, entre demanda y necesidad hay un hueco. En definitiva, contrariamente a la necesidad, que busca su satisfacción y puede encontrarla o no, el deseo es, como tal, una pérdida que se convierte en función. Este hueco es lo que Lacan denomina la falta en ser, es decir, la desnaturalización, la pérdida del goce natural de la vida.

El sujeto buscará entonces que el otro venga a suplir su falta. Su demanda, lejos de ser demanda del objeto de la necesidad, es demanda de ser querido. Más allá de las demandas particulares, es deseo de otra cosa. Tras los pequeños pedidos que van surgiendo y que pueden parecer inocentes, aparece la necesidad de ser querido. La demanda de amor no supone ningún objeto; por ejemplo, el niño puede demandar ser alimentado, pero en cuanto se satisface la necesidad articulada en su demanda, ya está pidiendo otra cosa. La demanda de amor hace que todo lo que pueda ser concedido se convierta en prueba de amor. Es decir, la demanda de amor transforma el

objeto destinado a la satisfacción de la necesidad en un objeto simbólico, en un don de amor.

La demanda de amor es demanda al otro de un complemento de ser. Ese otro al que se demanda no tiene ese complemento, pues en tanto que ser parlante está como el sujeto mismo que demanda, afectado de falta de ser. Por eso lo único que puede dar es lo que no tiene, y en esto consiste precisamente el amor; el amor, dice Lacan, es dar lo que no se tiene y, además, creer que podemos satisfacer la demanda de amor con lo que podemos dar, confundiendo la petición de amor con la satisfacción de la necesidad.

El deseo, en tanto que inconsciente, es lo que no sabemos. El deseo nos mueve y nos agita, pero no podemos reconocerlo como propio, no podemos sentirnos sus agentes. Por eso deseamos en tanto que otro, o lo que es lo mismo, nuestro deseo es el deseo del otro.

Esto implica, además, que hay otro que a su vez desea y al cual el sujeto se ve confrontado, pero con lo que se encuentra es con otro que también está afectado por la falta de ser, que también sufre de deseo. Allí donde se juntan el deseo del sujeto y el deseo del otro, la falta de ser del sujeto se hace equivalente a la falta en el otro, al deseo del otro. Es decir, en la medida en que el sujeto toma en cuenta el vacío del otro, encuentra la estructura constitutiva de su propio deseo.

Ahora bien, en un momento de su vida, Freud se vio obligado a cuestionar el imperio del principio del placer. Al principio suponía que el sujeto busca el mejor equilibrio posible entre tensiones, lo que tendría como efecto la evitación del displacer y garantizaría la ganancia de placer. Entonces observó que había una tensión irreductible al placer que lo doblega y lo desborda, un resto de tensión, más primario que el principio de placer, y que no tiene un efecto displacentero. Existen tensiones placenteras y distensiones displacenteras en las que

el propio displacer se constituye como meta. Ese resto de tensión imposible de encauzar por el principio de placer se convierte a partir de entonces en lo más originario de la pulsión, la repetición. Curiosamente, dado que la rememoración no basta para lograr la descarga y la satisfacción, hay que repetir el acto que no logra la satisfacción. El placer esperado no coincide con el placer obtenido, y el sujeto se procura un objeto para sostener el momento de placer mediante la repetición. Sólo queda repetir, intentar volver allí donde antes del principio de placer hubo una supuesta satisfacción. El objeto perdido introduce el aferramiento en el ser del sujeto. En definitiva, se repite algo que jamás pudo suceder debido a la preexistencia de lo simbólico, y el aferramiento es inherente a esa ley simbólica que precede al sujeto. Hay algo que se repite y no es la insistencia de un material psíquico olvidado, sino que se repite, porque no ha sido nunca experimentado.

En otras palabras, dado que el más primitivo de los objetivos del psiquismo es la satisfacción pulsional, se realiza un acto (interno o externo) y una descarga energética. No se trata tanto de una acción concreta como de actos primitivos interiorizados y muchas veces limitados a una descarga en el cuerpo. Eso es la compulsión con su imperiosa tendencia a la descarga, que se repite ciegamente, en el mejor de los casos en busca de placer, y en otros mostrándose indiferente al placer e incluso arrastrado por el displacer y el dolor.

SER O NO SER

La autoconciencia es un efecto del deseo, del vacío entre el cuerpo vivo y el sujeto simbólico. Este dualismo constitutivo tiene que taparse con una apariencia de unidad, de lo que se encarga el nuevo registro simbólico estableciendo una lógica

excluyente: o se es o no se es. El cuerpo vivo existe, aunque no se puede simbolizar; la vida no puede reducirse a símbolos. Ser, sin embargo, pertenece al orden simbólico, puesto que sólo se es en relación a otro, pero esa relación y el propio sujeto están constituidos por esa falta de ser que da origen al deseo, que es deseo de ser. Por tanto, la fuerza de la vida se invierte en la búsqueda del ser en el plano simbólico, es decir en el deseo. La pulsión de vida es la encargada de obturar el hueco, de mantener la ilusión de ser, convirtiendo a los objetos externos e internos en míos o para mí. Freud distinguió dos principios vitales: el principio de placer y el principio de realidad. El principio de placer busca lo bueno para uno mismo el principio de realidad quiere adecuar lo bueno para mí con el bien colectivo. Dicho de otra forma, se busca el bien individual pero por medios legales. Y si se hace ilegalmente, se intenta que los administradores de la ley no se den cuenta o que los abogados me saquen del problema. El bien y el mal, lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer, sólo tiene sentido dentro de una estructura social en la que lo simbólico gobierne sobre lo biológico. Los animales están más allá (o más acá) del bien y del mal. Los niños no manifiestan inclinación alguna hacia el bien o hacia el mal; lo aprenden de los mandatos paternos y las normas sociales.

Sin embargo, el hueco vacío del deseo seguirá recordando durante la vida del cuerpo que hay algo que no cuadra. Ese lugar vacío ha sido objeto de investigación por métodos mágicos, míticos o científicos. Se ha tratado de descubrir el bien absoluto, la verdad final, lo que está detrás de todo, lo que no es perceptible pero sostiene al Universo. A pesar de sus esfuerzos, el sujeto simbólico no lo encuentra en ninguna parte. Si somos sinceros con nosotros mismos tenemos que aceptar que, cuando pensamos en términos trascendentales, topamos con esa falta esencial, con algo que no es simbolizable, que

queda fuera de todo significado (aunque insistimos en darle palabras). La sublimación es el intento de elevar objetos a ese lugar sublime. Es el esfuerzo por hacer asequible aquello para lo que no hay palabra ni forma. Mediante la sublimación utilizamos las pulsiones para convertir algo que la sociedad considera bueno en una representación hermosa, útil y legal de lo innombrable. La sublimación insiste en llenar el hueco del deseo; por tanto, obstaculiza el camino del deseo, mientras que la pulsión de muerte es el decidido avance hacia el deseo.

Freud constató que no basta con la búsqueda del placer ni con el placer de estar vivo para mantenernos unidos al mundo; hay un más allá del principio de placer. Antes de las necesidades como el hambre o el amor hay otra cosa, algo que nos empuja a buscar más allá, y más allá sólo hay deseo. La pulsión de muerte es lo que lleva a un sujeto a ir más allá de su bien en busca de algo desconocido que puede causarle la muerte sin que al sujeto le importe. Es una pulsión que está más allá del cuerpo, más allá de los imperativos de la vida, de lo que llamamos instinto de supervivencia.

Al explicar el funcionamiento de la psique en términos de búsqueda de placer, Freud observó que había un empuje que no se contentaba con jugar el juego del deseo, una especie de negatividad básica que no podía reducir a pulsión de vida, un exceso de negatividad que no podía explicar y que llamó pulsión de muerte. No se trata de un tipo de inclinación a la autodestrucción o la muerte de uno mismo o de los demás; no es, como podríamos pensar, una inclinación al mal o la agresividad. La agresividad no tiene que ver con la pulsión de muerte sino, más bien, con la pulsión de vida. Tanto el hambre como el amor pueden hacernos matar. En el mundo animal, el uso de la agresividad está biológicamente controlado. Las estructuras sociales animales no permiten que un exceso de agresividad conduzca al desastre. Sin embargo, lo simbóli-

co, que como hemos visto toma el relevo de lo biológico en el humano, no funciona muy bien como mecanismo regulador de la respuesta agresiva. En el ser humano la agresividad es más "libre" y fácilmente orientable hacia cualquier objeto que permita la descarga, lo que suele ser placentero, como toda descarga de tensión. El único freno que tiene la agresividad humana es la Ley, no la del derecho, que también y cada vez más, sino la que posibilita la convivencia.

O sea que la autoconciencia está impulsada por cierta intuición de fracaso y mortalidad; de alguna manera sabe que ni la búsqueda de placer inmediato ni la demora del mismo siguiendo el orden simbólico pueden hacer que el hueco vacío del deseo se llene definitivamente. La autoconciencia busca desesperadamente el acoplamiento definitivo entre las necesidades vitales y el campo simbólico en el que ella existe, quiere representarse la relación entre el cuerpo y lo simbólico, pero eso resulta muy difícil porque, como hemos visto, ni el cuerpo ni el mundo simbólico son accesibles a nuestros sentidos. Accedemos al cuerpo por mediación de la sensación, la percepción y los conceptos que, como hemos visto, son construcciones mentales, y para captar lo simbólico en su totalidad tendríamos que colocarnos en una posición exterior, en un nivel metasimbólico pero, dado que el pensamiento se estructura en lo simbólico, salir de él sería tanto como salir de la razón, es decir, renunciar al yo y al sujeto.

La razón es la herramienta que permite pensar en el bien absoluto, en la justicia total, en la convivencia en paz, aunque sea como ideales regulativos pero nunca alcanzables, pero al precio de permitir concebir el mal, la injusticia y el conflicto. De manera que la razón no se enfrenta a algo externo a sí misma, sino a su propia locura constitutiva. La idea es que la contradicción y la conflictividad se encuentran en la propia razón. La razón no es una herramienta que sirva para resolver con-

tradicciones, sino al contrario, para hacerlas surgir. Esta infinitud de la razón que le permite deshacerse de las limitaciones naturales le abre la puerta de la sinrazón, de la locura. Fuera de la razón sólo podemos acceder a los limitados placeres de los sentidos empíricos.

En cuanto a la renuncia al yo, no debería ser tan complicado; al fin y al cabo hemos visto que el yo es imaginario, no es más que una construcción mental, hecha de representaciones con las que nos identificamos y de otras que proyectamos, aglutinadas como una imagen para los otros. Renunciar al yo es, al menos, reconocer esa vanidad que le hace creerse que tiene una consistencia, una sustancia real. De hecho, el yo cree existir a costa de obturar lo más esencial del humano, que es la falta. El inconsciente tiene sentido porque hay una falta esencial, un no ser, la nada. La renuncia al yo debería permitir la emergencia del lugar vacío del deseo. Si algo puede morirse es el yo, que no es más que una ocultación del deseo. Deseo de nada, porque no es un objeto lo que se desea, sólo se desea desear.

El yo siempre vive asediado por la intuición de esa carencia que se instala como culpa o ansiedad repitiéndonos «algo va mal en mí». Culpa que no es la causa de la infelicidad, sino su efecto. La culpa es la racionalización de la imposibilidad de vivir una vida feliz. Ansiedad que convertimos en miedo a algo o a alguien. Así el yo tiene sentido: defenderse de lo temido. Pero la ansiedad no es algo que tenemos que quitarnos; es lo que hace existir al yo. La ansiedad es la reacción a hacernos conscientes de nuestro inevitable destino: la muerte. La negación de la muerte es la manera en que el yo se afirma como viviente, y es el acto mediante el que se constituye a sí mismo. Ser autoconsciente es aferrarse a uno mismo como ser existente. El yo, es, por tanto, miedo a la muerte. El yo es miedo que se encierra en un interior que convierte todo el resto en

exterior. Si el yo está constituido mentalmente mediante esta forma de dualismo no hace falta que sufra una muerte física, sino que busque una salida al dualismo de vida y muerte.

Al yo hay que reconocerle su utilidad para el funcionamiento mental y, además, es el que se comunica con otros yos. Los otros también son yos imaginarios, o sea que la comunicación humana es de yo a yo. Pero, si se trata de no sufrir, hay que reconocer que el yo es el único que sufre, porque es el único que cree existir y, por tanto, ve amenazada su existencia.

Respecto al sujeto, en tanto que enganche entre lo vivo y lo simbólico, no tiene por qué nacer. No siempre lo vivo se engancha en lo simbólico, aunque ello tiene consecuencias graves: la psicosis. A veces, el ser humano, aunque viva envuelto en lo simbólico, no se conecta a ese registro y no abre la brecha del deseo. Si el yo es la barrera que separa al sujeto del otro, su muerte metafórica no libera al humano de la dualidad. Es entre el sujeto y el otro donde queda el vacío primordial aunque no pueda reconocerse porque, en rigor, entre el sujeto y el otro no hay nada; aun siendo distintos ocupan el mismo lugar. El sujeto no teme a la muerte, sólo busca el objeto perdido pero como en realidad nada se perdió, no hay nada que encontrar. La desaparición del sujeto sólo es posible en el encuentro unitivo con el otro; es un ejercicio de desposesión y vaciamiento personal, de aceptación del límite del conocimiento y de generosa entrega al misterio.

Después de este recorrido por las diferentes formas en las que el ser humano cree ser, y aun aceptando que todas ellas tienen una sede o correlato de actividad en el cerebro, parece suficientemente argumentado que atribuir a la conciencia una posición dentro del cerebro sería caer en un error categorial. La evolución de los homínidos parece haber desarrollado, en aras de la adaptación y la supervivencia, producto del orden simbólico y organizado como prótesis tecnológica, una espe-

cie de exocerebro que no es un apéndice de una conciencia confinada al cráneo, sino una cultura que trasciende la dualidad interior-exterior. La conciencia es, también, una propiedad del organismo, pero está sujeta a numerosas causas y condiciones externas e internas; es un proceso que no está localizado en una parte del cerebro. Sin embargo, hay que destacar que la corteza prefrontal es la región cerebral donde los aspectos abstractos de la percepción sensorial se enlazan en una vivencia unitaria. La corteza prefrontal comunica con muchas áreas corticales y subcorticales para posibilitar la representación sujeto/objeto. Además de conectar con estructuras subcorticales implicadas en la orientación y las emociones, recibe aferencias de todos los modos sensoriales (incluido el olfato), así como de áreas de asociación multimodal, también con las áreas asociativas del lóbulo parietal inferior, implicadas en la formación de conceptos, y, finalmente, a través de fibras del cuerpo calloso que comunican las áreas prefrontales de ambos hemisferios. En definitiva, la corteza prefrontal parece la principal sede de las funciones ejecutivas. Tiene la capacidad de generar reglas y modificarlas según el *feedback* proveniente de la propia ejecución de la tarea, es decir, utiliza la retroalimentación propioceptiva y cognitiva para elaborar sus orientaciones a la acción. De esta manera, y gracias a la plasticidad cerebral, quedarían unidos el sistema social y el sistema nervioso central mediante un puente de doble vía.

NACER O MORIR

Queremos afirmar la vida y negar la muerte, pero no hay vida sin muerte y, lo que nos resulta más difícil todavía, no hay muerte sin vida. El problema, por tanto, no es la muerte, sino la vida y la muerte. Si podemos comprender que no hay un yo

que vive, si no personalizamos la vida, el problema de la vida y la muerte desaparece. Si nos damos cuenta de que la dualidad es una construcción mental, podemos vivir con ella. Cuando vemos que el yo es una serie de automatismos de sentir, pensar y actuar que se refuerzan entre sí, se comprende que morir no tiene que ver con el cuerpo, sino con la disolución de esos hábitos. Si no hay nadie dotado de vida no hay razón para temer a la muerte. El cuerpo seguirá su proceso de envejecimiento y muerte, pero el miedo desaparece porque se comprende que el miedo fundamental tiene que ver con otra cosa, con el miedo a no ser en este momento. Nuestro miedo es, en última instancia, ontológico, y no puede ser satisfecho más que por la comprensión de que lo que yo creo ser no es más que una actividad que seguirá siendo. La muerte se reduce, por tanto, a un símbolo más que sirve para representar todos los aspectos negativos de la existencia, lo insoportable, símbolo que representa el fracaso de un proyecto personal de ser.

La liberación de la dualidad sólo puede venir de la no negación de la muerte, de aceptar el ser y el no ser con la misma ecuanimidad. Como en cualquier otra dualidad, su superación depende de aceptar la parte rechazada. Si es la nada lo que tememos, la solución es convertirse en nada. La liberación sucede, entonces, cuando cesa el reflejo automático de la conciencia.

EL ORIGEN CONDICIONADO DE LA CONCIENCIA

El interés que existe hoy en día en torno a la noción de conciencia es el reflejo del empuje que nos obliga a saber, a llenar el lugar vacío del desconocimiento. Pero ya hemos visto que no todo puede explicarse en el nivel simbólico. Dado que el nivel simbólico exige compartir, si los significados de uno de

los interlocutores no tienen sentido para el otro, la comunicación es imposible. Las palabras necesitan referentes. Si los significantes "Dios, vacío, samadhi", "nirvana", no tienen referente, son imposibles de comprender. Para comprenderlos hay que meterse en el sistema de significados y entrar en los estados adecuados donde eso puede ser vivido. Del mismo modo que un animal tal vez no sea capaz de ver ciertos colores, los seres humanos no pueden explicar la conciencia. Es un límite simbólico y evolutivo. La conciencia no es algo, ni activo ni pasivo, ni individual ni colectivo, ni interno ni externo, y es todo eso a la vez. Aunque a veces aparezca como agente y otras como instrumento, lo mejor que podemos decir es que es una actividad con muchas y variadas manifestaciones. De hecho, cuanto más explicamos el funcionamiento de los procesos mentales, más inútil resulta eso que llamamos ser consciente (*hard problem*).

Lo verdaderamente real no puede ser integrado en la realidad convencional. De hecho, las especulaciones cosmológicas de la física cuántica indican que cuanto más desde fuera es observado el universo, más vacío resulta. No significa que no haya realidad, sino que cualquier percepción es una visión distorsionada de la cosa en sí, pero si quitas la perspectiva distorsionante, la cosa en sí se pierde. Es decir, que la realidad es el efecto de la perspectiva distorsionante.

El hecho de que queramos personalizar la conciencia convirtiéndola en una propiedad individual separada de otras conciencias individuales y del resto del universo, que queramos convertirla en elemento estable, causa o efecto de nuestras vidas, y la esperanza en que, gracias a ella, conseguiremos algún tipo de felicidad definitiva, constituye la principal causa del sufrimiento humano.

PD: Después de muchos años sometido a la cortesía académica de las referencias, he decidido no apoyar mi discurso

en esas incómodas notas a pie de página. Pido perdón a los psicoanalistas, cognitivistas, budistas y al resto de los "istas" por haber simplificado en exceso sus enormes edificios teóricos. Asumo que, palabra por palabra e idea por idea, todas han sido tomadas de otros a quienes agradezco enormemente que se hayan tomado el duro trabajo de escribir. Duro trabajo, sobre todo cuando se intenta decir nada más que lo necesario.

2. ÁREAS DEL DARSE CUENTA: SU INTEGRACIÓN EN LA PERSONA

José Antonio García-Monge Redondo

La manera y el contenido de lo que se ve, se percibe, y se interpreta y experiencia sobre la realidad, se encuentran en gran medida condicionados por la capacidad de "darse cuenta", capacidad estrechamente ligada a la amplitud de la atención y, por ello, al estado de la consciencia.

Así, los distintos niveles de la realidad pueden vivenciarse o experienciarse de forma diferente en función de la dirección y amplitud de la atención, es decir del estado de consciencia.

Este hecho ha sido puesto de manifiesto por diferentes autores, entre ellos Weil (1997), que caracteriza al estado de consciencia como algo que condiciona profundamente la experiencia de la realidad, en la medida en la que cada estado de conciencia condiciona una vivencia diferente de lo real.

Esta capacidad de *darse cuenta* de los múltiples aspectos, matices y niveles de la realidad interior y exterior a la persona, puede ser modificada, ampliada y/o re-direccionada mediante el trabajo personal hacia niveles más abarcadores y comprehensivos de la realidad. Este trabajo personal constitu-

ye uno de los caminos que conducen hacia mayores niveles de madurez y crecimiento personal.

En este capítulo se tratará, por ello, de describir desde la psicología de la *Gestalt*, las diferentes áreas del darse cuenta y cómo la consciencia de cada área posibilita mayores niveles de integración y, por ello, de crecimiento personal.

INTRODUCCIÓN

Fritz Perls subraya la importancia que el darse cuenta tiene en psicoterapia gestáltica, señalando textualmente:

> «La frase central con la cual pedimos a nuestros pacientes que comiencen su terapia y que mantenemos durante su transcurso, y no sólo en palabras sino en espíritu, es la sencilla frase: "ahora me doy cuenta..."»
> (PERLS, F. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia,* Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1978, p.71)

Percibir es transformar, darnos cuenta de que nos transformamos al percibir. Algo cambia en mí cuando me doy cuenta. Si el darme cuenta es sano, correcto, si hunde sus raíces en la persona desde el pensar al ser de una manera fluida y coherente, lo que cambia en mí es recuperar mi potencial alienado, bloqueado, crecer integrando e integrándome. Según el enfoque gestáltico, al *darme cuenta* no estoy fotografiando la realidad, estoy ejercitando mi persona en un dinamismo que pasa por mis necesidades, intereses, deseos, miedos... toda mi historia psíquica está, de algún modo, presente cuando percibo en profundidad. Porque percibo *activamente*: selecciono, completo, relaciono... En el *darse cuenta* siempre existe una dimensión creativa que empuja hacia el cambio al acontecer

algo que no existía antes e integrar, de una manera activa, datos con los que configuro nuevas *Gestalten*. Al percibir me percibo y despierto una constelación de sentimientos, imágenes, deseos, experiencias que sana o insanamente ordeno: interpreto en función de mi autoconcepto y, además, estas interpretaciones orientan su posterior desarrollo. Cuanto más profundo sea el contenido y el modo de darme cuenta, más posibilidades tengo de realizar un cambio personal. Más me entero de quién soy yo por las resonancias vitales que lo percibido tiene para mí. La distancia sujeto-objeto se acorta o desaparece.

LA EFICACIA DEL DARSE CUENTA

Una dificultad que aparece frecuentemente en la teoría y en la práctica pone en duda la eficacia del darse cuenta: «Sí, ya me doy cuenta, pero, ¿qué cambia esto?».

Sería muy fácil, aunque en ocasiones inexacto, aludir a las resistencias al cambio y, por lo tanto, a la parcialidad de ese *darse cuenta* que percibe algún contenido personal pero evita la captación de las resistencias que le acompañan.

Perls afirma que:

> «el *darse cuenta* per se –por y de sí mismo– puede ser curativo»
>
> (PERLS, F. *Sueños y existencia*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1974, p. 28)

Aunque, para que su potencialidad curativa se actualice, se requiere, en la *awareness*, una determinada calidad. No se trata solamente de verbalizar una determinada percepción, sino de responsabilizarme de esa percepción *yo me doy cuenta*

ahora... y de que mi persona total se comprometa en esa percepción (Perls, F. *El enfoque gestáltico,* p. 25).

Puede haber, y de hecho las hay, experiencias de *awareness* que no transforman, no curan ni hacen crecer, pues enfocan elementos sustitutorios, evasivos, de la verdadera figura experiencial; son más bien evitaciones no concienciadas como tales, a través de las cuales aliento mi atención más que crezco en mi percepción y por mi percepción.

Además de estas *pseudoawareness* existen otras que no ejercitan mi persona por la superficialidad del área en que se realizan. Se trata de darme cuenta que, lejos de comprometerme y orientarme, ilumina con una luz tan débil que sólo interesa a capas muy superficiales de mi yo. En su elaboración no se unifica la persona de un modo coherente sino que se pone de manifiesto mi digresión personal; los objetivos que enfoca mi atención no interesan a mi núcleo vital; no se juega con ellos mi identidad, mi persona, mi existencia, mis valores, mi crecimiento. Si mi atención está poblada por estos contenidos, mi darme cuenta sólo podría ser un verdadero *insight* cuando me revele la vaciedad o la inautenticidad de mi existencia.

El *cómo* me doy cuenta influye en el de *qué* me percato. Sabemos que el darse cuenta se lleva a efecto a través de una percepción *relajada* que da libertad a mi atención para seguir el fluir de la experiencia y adentrarme en su significado; para captar el texto y el contexto de la lectura personal que hago de mi experiencia. La agilidad de mi darme cuenta favorece la apertura a la vivencia más que a la dispersión, el protagonismo de la corriente vital de mi naturaleza, más que la manipulación mental hecha desde el control, los miedos, los convencionalismos y las acomodaciones al medio con olvido del sí mismo. Por atender frecuentemente a lo que *debe ser* paso por alto *lo que es*, no me doy cuenta de lo *obvio*. Cuando la per-

sona ha perdido el contacto consigo misma, su recuperación pasa por su entrenamiento de un darse cuenta que se arriesga a ver la realidad vivida por el sujeto, más que la premiada o castigada por el entorno. Ser lúcido y expresarlo es, en ocasiones, una cualidad molesta para el poder social que planifica el conformismo y la uniformidad, y se ve amenazado por la verdad lisa y llana, original e irrepetible de la persona. Así podemos atrofiar nuestro damos cuenta, como a base de vivir en la ciudad podemos perder la capacidad de respuesta a la naturaleza viva.

El *desde dónde* me doy cuenta no sólo me dice algo del "objeto" sino de mí mismo. Desde el enfoque gestáltico se conoce bien la importancia del cuerpo, del lenguaje no verbal como dimensión del *insight*. ¿Existen lugares personales del darse cuenta, por así decir, diferentes capas del yo que condicionen la eficacia de la *awareness*? Sostenemos que se dan *en la persona a niveles distintos del darse cuenta*, de cuya profundidad depende la eficacia transformadora, curativa, de la *awareness*. Cuanto más profunda sea el área del darse cuenta, más "persona" invierto, es decir, más potencial transformante pongo en marcha, y por lo tanto, más capacidad integradora. Afirmamos que la calidad del darse cuenta es indicadora de la maduración del individuo y, por lo tanto, debe ser un objeto preferencial de la atención del terapeuta gestaltista.

Crecimiento personal y áreas del darse cuenta están mutuamente implicados.

ÁREAS DEL DARSE CUENTA

Cuando Perls matiza el darse cuenta lo reformula de la siguiente manera:

> "¿Qué estás haciendo?, ¿qué es lo que sientes?, ¿qué es lo que quieres?" y añade: "¿qué estás evitando?, ¿qué es lo que esperas?
>
> (PERLS F. *El enfoque gestáltico*. p. 79)

El darse cuenta explora las conductas, las emociones, la conciencia de cuerpo, e ilumina dimensiones cognitivas y conativas.

Una inspiradora reflexión de Laing resulta muy fecunda a la hora de configurar un mapa aproximado de las áreas del darse cuenta. Escribe Laing: «Lo que nosotros pensamos es menos de lo que sabemos; lo que sabemos es menos de lo que amamos; lo que amamos es mucho menos de lo que existe».

Las áreas del darse cuenta que voy a describir son:

yo pienso
yo sé
yo siento
yo amo
yo conozco
yo soy
SER

Evidentemente estas áreas personales no aparecen de una forma lineal ni, evolutivamente, en constante progresión. Se dan en ellas avances y retrocesos, difusión de fronteras que hace difícil su delimitación en cada caso concreto. Lo importante es la tonalidad preponderante de la *awareness*, de qué dimensión personal toma su fuerza. La atención puede ir de una a otra área desde el yo pienso al yo soy, e incluso, ya señalaremos cómo, asomarse al umbral del Ser.

Profundizar en el yo, (la terapia gestáltica es una terapia del ego) es rescatar para la conciencia operativa nuestro po-

tencial de crecimiento personal, interrumpido, o alienado en parte, durante nuestro camino existencial. Alentar la profundización y favorecerla con la creación de una atmósfera terapéutica y el uso de técnicas adecuadas es facilitar la unificación personal y la libertad de ser uno mismo.

YO PIENSO

Nuestros pensamientos son una parte importante de nuestra vida; a través de ellos nos decimos y nombramos la realidad, intercambiamos información y nos identificamos. Por medio de los conceptos ensayamos la transformación de la vida. La herramienta conceptual es importante y, a la vez, muy limitada. La conceptualización de nuestra experiencia la expresa a la vez que la oculta.

Lo que pensamos constituye solamente la punta de lanza del iceberg de nuestro darnos cuenta. Además de la racionalización, el gran peligro de mover la atención sólo en el área de los pensamientos es confundir el pensar con la vida, la palabra con la realidad. Creer, por residuos de pensamiento mágico, en una cierta causalidad entre mi pensamiento y la realidad. Al ordenar verbalmente nuestro caos, no ordenamos la realidad, aunque el pensar puede calmar momentáneamente la angustia y ser el comienzo de un darse cuenta más profundo a través de la incipiente comunicación.

Si mi darme cuenta está hecho sólo con pensamientos, puedo sospechar que no es muy transformante, que he cambiado todavía muy poco hacia el mí mismo.

El terapeuta gestáltico debe escuchar lo que el paciente revela y/o encubre a través de las palabras que expresan lo que piensa. Debe ayudar al paciente a escucharse sin instalarse en sus pensamiento o si se instala, caer en la cuenta de qué está

evitando o, qué beneficios obtiene al no seguir adelante su camino hacia el sí mismo. El terapeuta pondrá mucha atención en ver si el cliente está contando cosas para evitar el contacto directo, aquí y ahora, con su experiencia. Más que narrar, lo terapéutico es comprenderse en lo narrado, y darse cuenta de lo que acontece cuando estoy narrando esto.

Tal vez técnicamente puede dramatizar la contradicción de sus pensamiento, explorar las polaridades racionales y afectivas, ayudarle a darse cuenta de hacia dónde apuntan sus pensamientos y qué hay detrás de ellos, o mejor quién hay. El lenguaje del cuerpo, a veces muy diferente del verbal, subrayado por el terapeuta le ayudará a interrogar sus palabras y verificar si sus pensamientos son expresión genuina de sí mismo.

En el yo pienso puede existir un problema de control, de poder sobre la situación terapéutica, de defensividad ante la amenaza de la experiencia emocional. Ayudar a concienciar el papel sustitutivo de nuestros pensamientos o salvar su valor expresivo es devolver el darse cuenta a los modestos límites en los que le encierra el área del yo pienso.

En la terapia gestáltica no se trata de cambiar unos pensamientos por otros sino aprender el estilo personal de abordar la vida y arriesgarse a probar mis pensamientos con la realidad sin engañarme acomodando mentalmente ésta a mis ideas. La realidad es lo que es, llámese como se llame, aunque el llamarlo de una manera u otra dice algo de mí mismo.

YO SÉ

Sabemos más de lo que pensamos. Hemos aprendido a comunicar una pequeña parte de nuestra sabiduría. Lo que sabemos orienta a menudo nuestra vida silenciosamente.

La sabiduría de nuestro cuerpo, la potencialidad del hemisferio derecho, se dice sólo en parte, pero está ahí, densa, real, callada. A veces no podemos explicar plausiblemente decisiones que tienen que ver más con la sabiduría que con nuestros saberes, con nuestro sentido común que con la lógica de nuestras conceptualizaciones.

Hemos de poner a punto técnicas que acentúen la creatividad del hemisferio derecho. Devolver al cuerpo la paciente escucha para que el darse cuenta mental se amplíe con la sabiduría corporal. Un síntoma saludable, señala Perls, que anuncia que el fin de una terapia consiste en extender el darse cuenta a este área no verbal.

Darme cuenta de lo que soy es recuperar una frescura infantil de apreciación que sin doctos rodeos me lleva directamente a lo obvio.

Un buen contacto con el propio cuerpo es una fuente de darse cuenta que, en ocasiones, llega más lejos que los pensamientos, al ser más espontáneamente elocuente si acertamos a no inhibirla y entendemos su lenguaje.

La teoría de Perls de la continuidad mente-cuerpo, energía física-energía psíquica, favorece un darse cuenta sapiencial que tiene que ver con la verdad de nuestro cuerpo y su sensibilidad para captar el entorno o la interioridad de nuestras necesidades y deseos.

YO SIENTO

«¿Qué es lo que sientes?», preguntaba Perls. El mundo de nuestros sentimientos puede escaparse sutilmente de nuestros moldes conceptuales. Tenemos sentimientos que aparecen con una luminosa identidad mientras que la tonalidad de otras emociones se difumina en una imprecisa bruma interior. En oca-

siones no sabemos bien lo que sentimos, o no nos permitimos sentirlo. Incluso, coexisten en nosotros sentimientos contradictorios. Los filósofos escolásticos ya decían que lo afectivo es lo efectivo, el agua de nuestros sentimientos marca la dirección al río de nuestra vida. El darse cuenta en el área emocional supone una enorme energía de transformación.

El bloqueo emocional crónico que hunde sus raíces en la infancia forma parte del "enfermar" en la visión gestáltica. Recuperar emociones genuinas y poder expresarlas es un camino de salud psíquica. Esto supone darse cuenta de, en y con el mundo de mis sentimientos. Ante las emociones reprimidas de la "capa implosiva" de Perls, el darse cuenta saneador debe llegar a ese mundo conflictivo donde el hombre pueda decir con verdad: «yo siento...», y referirse a emociones no estereotipadas, sino auténticas y creativas.

YO AMO

Maslow en 1954 se lamentaba del silencio de los psicólogos en el asunto del amor; de la escasez de estudios empíricos sobre esta dimensión personal.

La actitud amorosa, como señala acertadamente Ramón Rosal (*Anuario de Psicología*, n.° 34, 1986 (1), ha recuperado en la psicología humanista su original interpretación no reduccionista. El amor no se agota en vivencias emocionales y sentimientos, e integra factores cognitivos y conativos radicándose en convicciones y sentimientos básicos.

Lo que sabemos y sentimos es mucho menos que lo que amamos. Darnos cuenta en el área del "yo amo" es identificarse con esa energía unificadora que descubre, valora y vivifica. Donde está tu tesoro está tu corazón, afirma la vieja sabiduría bíblica; es decir dime qué amas y te diré quién eres. Date

cuenta del panorama de tu amor y podrás llegar a la verdad de ti mismo.

Es cierto que el "yo" es muy pequeño para apropiarse del Amor que le constituye, invade y sobrepasa. El amor nos ha hecho crecer como personas, y cuando somos capaces de decir de verdad "yo amo" estamos dando el mejor fruto de nuestra vida. El amor ha constituido el "yo" sano, y su crecimiento le permitirá establecer vínculos en los que se autotrasciende y hasta se olvida del propio "yo". Aunque los sentimientos pueden dinamizar eficazmente mi amor, como hemos indicado, el amor es más grande que los sentimientos. Darme cuenta en el área del amor es avanzar un paso hacia el interior de nuestra persona y, por tanto, incrementar nuestra capacidad de cambio.

Nos basta darse cuenta de a qué o a quién amo sino cómo lo amo: posesiva, libre, auténticamente... El "yo amo" como lugar del darse cuenta tiene más que ver con el quién soy y ante quién soy, que con el cómo ejerzo la sexualidad. La *Gestalt*, señala Rosal (o.p. p. 76), comparte el rechazo de Karen Horney a la tesis freudiana de la ternura como expresión inhibida o sublimada de la libido. Para darme cuenta de mí mismo en el amor preguntaré a mi ternura, a mis manifestaciones de cariño qué me dicen de mí mismo. Saber experiencialmente del amor es captar mis pasos por lo cognitivo, conativo y emocional; es, también, tomar conciencia de mi fortaleza y de mi vulnerabilidad, de mi capacidad de gozar y de sufrir.

Desde el modelo psicodrámatico, Población (1999) ha aportado una nueva óptica de la psicopatología en la que incluye los trastornos causados por el establecimiento de relaciones de poder. Señala Población (1999) que, cuando los seres humanos se mueven desde el "área del poder", queda oscurecida el "área del amor". Esta antinomia amor-poder ocasiona cuadros disfuncionales individuales, de pareja, de familia y de

grupos que sólo pueden ser superados mediante la transformación de las relaciones de poder en relaciones de amor.

El amor tiene que ver no sólo con lo interpersonal sino también y radicalmente con lo intrapersonal. El amor hacia uno mismo es básico para su crecimiento saludable. Su ausencia, señala Perls, está en la base del mecanismo neurótico.

Una actitud básica amorosa, que no sabe frustrar, que cree en el otro, que no manipula con expectativas, es fundamental para la psicoterapia. No se trata de algo transferencial sino de la conciencia sana de la existencia de esa actitud dentro de la ausencia de la relación. Ella ayudará a que el otro, abriéndose y encontrándose, llegue a ser él mismo.

YO CONOZCO

El conocimiento situado aquí, más amplio que los pensamientos y saberes e incluso que la propia sabiduría, se puede entender como una dimensión lúcida del amor. El amor, en la profundidad en que nos encontramos, no solamente no ciega, sino que es la única manera de conocer la verdad, de conocer al otro.

Para iluminar este área del darse cuenta comparamos la lucidez del amor con la percepción parcial propia del enamoramiento. Conocer es haber amado y amar. Profundamente la expresión bíblica del conocer indica la experiencia amorosa sexual. Darme cuenta de que conozco algo es darme cuenta de que lo he amado, que ha habido solicitud, afecto e intimidad; conocerme de verdad es el resultado de haberme amado, de amarme. Gracias al amor el otro ha tenido la libertad de ser plenamente él mismo ante mí. El enamoramiento percibe intensamente aspectos parciales del objeto amado; sólo el amor conoce la totalidad. En el enamoramiento el darse cuenta está

limitado porque existe un "alboroto de los sentidos", que diría Graudy, y, en la percepción, no nos percatamos de cómo modificamos lo percibido. Sólo el amor permite a otro su palabra única, original, irrepetible, totalmente expresiva. El conocimiento está reservado a grandes momentos de la existencia. Es importante darse cuenta de quién soy yo en esos grandes momentos.

YO SOY

El darse cuenta profundizando no lleva a la intuición del "yo soy". Trasciendo los roles, los sentimientos, las conductas que me van dando señales de identidad, y llego al mí mismo sin negar nada de lo que ha constituido mi huella existencial. Sé quién soy y, sencillamente, qué soy.

Darse cuenta del yo posibilita la autoactualización, de la que habla Perls, y la superación de la confusión neurótica de la imagen idealizada de sí mismo, a la que se refiere Karen Horney.

Mi potencialidad personal, mis experiencias, su relectura y significado, forman la identidad y el fluir de mi ser. Darme cuenta de que soy el que soy parece lo obvio, pero el neurótico es el que no ve lo obvio, recuerda Perls. Para darme cuenta de que "yo soy" necesito el aquí y el ahora, la lucidez del amor, la libertad del fluir sin interrupciones, el coraje de la verdad.

No se puede decir "yo soy", como meta (a trascender) del crecimiento personal sin autoapoyo, sin autoestima, sin haber dicho adiós a lo que no soy, haberme liberado de los resentimientos, haber afrontado el sufrimiento y la conciencia de la muerte, como señala Laura Perls, y haberme sonreído un poco. Si mi darme cuenta ha pasado por todas estas encrucijadas y sigo estando vivo es que, finalmente he encontrado

la libertad de ser mi desnuda existencia. Y, ciertamente, nada de esto habría pasado de no haber encontrado al otro (Martin Buber).

SER

La pérdida del "yo" que se gesta en el amor tiene en la gratuita experiencia de ser su ámbito y su misterio. El "yo" ha madurado a través de pensamientos, saberes, sentimientos, amores, conocimientos, y ha encontrado, en su desnuda consistencia, la fuerza de perderse en el Ser.

Es cierto que la terapia no nos lleva a esta experiencia. Simplemente nos prepara para ella, por si acontece en nuestras vidas. Tocamos aquí la frontera personal, el misterio de la persona.

La psicología transpersonal, Maslow, Frankl, Assagioli, nos llevará más certeramente hasta el umbral del darme cuenta del Ser. El *insight* meditativo, con su despertar, nos puede abrir a una dimensión nueva de la existencia de cuya presencia estaba preñada la cotidianidad. Es un darme cuenta silencioso y del silencio que me sitúa en la vida con una profunda luminosidad.

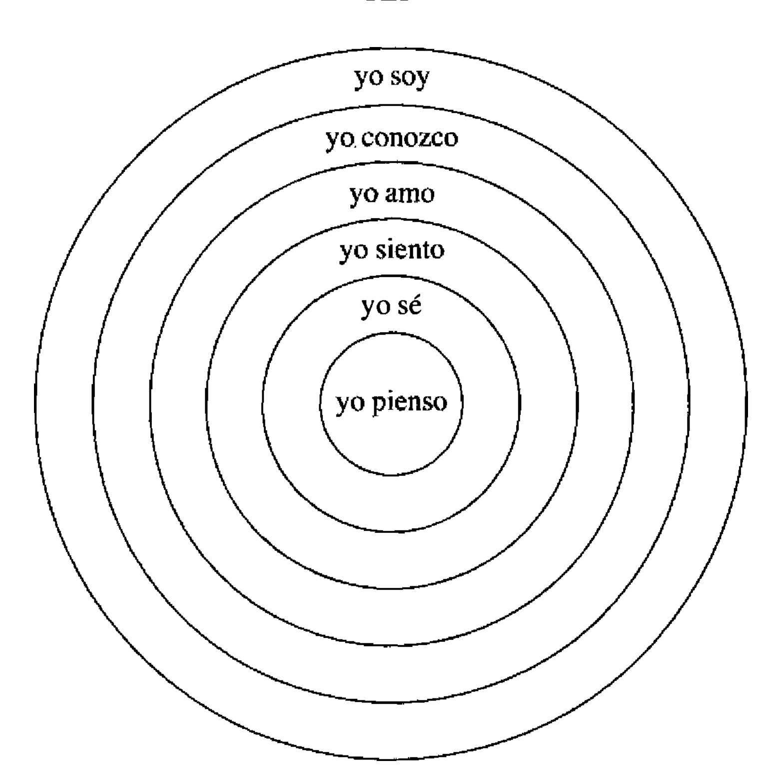
Este área no es meta en la terapia gestáltica pero su intuición, aunque sea remota, nos revela que somos más que nosotros mismos y, sin embargo, como en una semilla, todo lo que soy está aquí y ahora en mí.

APÉNDICE: UN CASO PRÁCTICO

Pedro acude a la terapia porque se siente mal y no sabe bien qué le está pasando. Está confuso. Pronto, relativamente, se da

cuenta de sus resistencias (área del pensar y del saber, con presencia del sentir). Cuando es capaz de nombrar lo que le pasa piensa que tiene hipersensibilidad, vergüenza irracional, desestima, desequilibrio emocional. De nuevo se da cuenta (área segunda) de resistencias a ver más allá de los síntomas. Piensa (área primera) que todos tienen que ver con la agresividad. Se sorprende racionalizando la agresividad en tópicos, lugares comunes: jefe en la oficina, situaciones sociales, política, etc... ("yo pienso"). Percibe que retroflexiona la agresividad (aún sin esta palabra técnica). Ve ("yo siento") que se arremete con su discurso interior que el terapeuta le ha hecho verbalizar "sentándose" en la silla vacía... A pesar de lo ilógico, Pedro sorprende una "lógica" de esa retroflexión que tiene que ver con castigo y éste con culpa. Pedro se bloquea y retrocede a sus "pensamientos", le asusta (lo siente) seguir escuchándose. Observa la culpa y la relaciona con deseos agresivos contra su padre. Desplaza el sentirlo del aquí y ahora, lo sitúa en su pasado, pero también aquí y ahora lo percibe (finalmente). Explora la ambivalencia amor-odio en relación con su padre ("yo siento"). Se da permiso para ser así ("yo amo", "yo soy") es decir, integra esta ambivalencia en su autoconcepto. Sobreviene una pequeña depresión. Se reconcilia consigo mismo. Deja de agredirse ("yo amo"). Libera de la censura un estado emocional interno. Se conoce mejor e incluso tiene más libertad y podría relacionarse mejor con su padre. Se acepta ("yo soy").

> «Nuestra esperanza es aumentar progresivamente su capacidad de darse cuenta en todos los niveles.»
>
> (PERLS F. *El enfoque gestáltico*, p. 62).


SER
yo soy
yo conozco
yo amo
yo siento
yo sé
yo pienso

3. LA AUTORREGULACIÓN CONSCIENTE: UN CAMINO DE CRECIMIENTO

ÁNGELES SÁNCHEZ-ELVIRA PANIAGUA

Algunas reflexiones iniciales sobre la conciencia, su asiento y principales funciones

Cuestiones acerca de qué es la conciencia, en dónde tiene asiento o cómo funciona han sido planteadas por filósofos, teólogos y científicos en general a lo largo de los siglos sin que estén aún convenientemente resueltas. El objeto de estudio presenta sin duda alguna numerosos recovecos, matices, niveles y perspectivas de análisis respondiendo a un elemento de extraordinaria complejidad, riqueza y relevancia para la vida humana.

¿Qué es la conciencia? Los expertos coinciden en afirmar que es un concepto de difícil definición, por no decir que hasta el momento no se ha logrado una definición que satisfaga a todo el mundo. No responde a una concepción única, sino múltiple, que aglutina diversos conceptos y fenómenos. El objetivo de este tema no es llevar a cabo una revisión acerca de este tema, objetivo por otra parte difícil de abordar dada la amplitud

y profundidad que la investigación sobre la conciencia requiere, por lo que únicamente daremos unas breves pinceladas, a modo de reflexiones introductorias, antes de centrarnos en la autorregulación consciente.

Una buena forma de aproximarse inicialmente a un concepto es a través de los términos utilizados para describirlo en las distintas lenguas. Una buena parte de la investigación y publicaciones se lleva a cabo en lengua inglesa; en inglés existe un único término, "*consciousness*", para referirse a lo que en español denominamos mediante dos términos diferentes, pero relacionados, conciencia y consciencia. Todos ellos derivan del latín *conscientia* y vienen a significar lo mismo. El *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* presenta varias acepciones del término "*conciencia*":

1. Propiedad del espíritu humano de reconocerse en sus atributos esenciales y en todas las modificaciones que en sí mismo experimenta.
2. Conocimiento interior del bien y del mal.
3. Conocimiento reflexivo de las cosas.
4. Actividad mental a la que sólo puede tener acceso el propio sujeto.
5. Acto psíquico por el que un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo (en el campo de la psicología).

En cuanto al término "*consciencia*", además de considerarlo sinónimo de conciencia, añade:

1. Conocimiento inmediato que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.
2. Capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento.

Como puede apreciarse, la conciencia implica importantísimas funciones de carácter metacognitivo que permiten al ser humano nada menos que:

- Conocerse a si mismo.
- Conocer el mundo que le rodea.
- Establecer la forma de relacionarse con el mundo.
- Establecer juicios y valoraciones acerca de sí mismo, del mundo y de las relaciones establecidas entre ambos.

La lengua inglesa, por su parte, distingue otro término interesante, "*awareness*", que representa un matiz o propiedad importante de la conciencia, que no la propia conciencia: la observación, el estar vigilante y atento a lo que acontece.

Las acepciones del término nos muestran, por tanto, a un ser humano "*observador*", capaz de reflexionar sobre sí mismo y sobre el mundo externo en un "espacio" interno al que sólo él tiene acceso. Veamos la importancia que estos dos elementos han tenido y tienen para el desarrollo de las investigaciones en este campo.

Tradicionalmente, muchos de los planteamientos teóricos y empíricos se han centrado en la posible existencia de una especie de "*observador*" interno de la experiencia. La línea divisoria que el filósofo Descartes trazó entre los procesos mentales y aquellos correspondientes al cuerpo influyó decisivamente en la idea que hemos desarrollado acerca de la *manera* en que nuestra conciencia funciona, "*pienso luego existo*". El siguiente paso podría conducirnos a buscar el *lugar* donde ésta reside o, en otras palabras, a preguntarnos... ¿dónde se encuentra *aquel que piensa*?

Llevemos esta cuestión al terreno personal; cierre los ojos por un instante y hágase las siguientes preguntas: ¿diría que su pensamiento está localizado en alguna zona concreta de su

propio cuerpo?, ¿en dónde piensa?, ¿se identifica usted con "*el que piensa*"?

Por lo general, en la actualidad los investigadores parecen situar en el cerebro y en su continua actividad el lugar natural de la conciencia. En cualquier caso, a lo largo de la historia las representaciones o metáforas relativas a qué es la conciencia, en dónde puede localizarse y cómo funciona han sido relativamente usuales. Una de las más extendidas ha sido la referida a un espacio semejante a un escenario denominado "*teatro cartesiano*". El teatro cartesiano planteaba la existencia de un *homúnculo*, símil del *hombrecito que piensa dentro del cuerpo humano*. Pero... si es el homúnculo quien piensa... ¿quién piensa, a su vez, dentro del *homúnculo*? Esta metáfora es similar a la imagen de las *matrioskas* rusas; la *matrioska* grande contiene una más pequeña, que a su vez contiene otra más pequeña, que a su vez contiene otra más pequeña... y así podríamos llegar hasta el infinito sin encontrar realmente respuesta a la cuestión de partida ¿quién es el que piensa y en dónde se encuentra?

Este proceso, calificado por Gilbert Ryle de infinito regreso sin encontrar el asiento último de la conciencia, conduciría a desechar, por carecer de valor explicativo, algo similar a un "homúnculo" observador en el cerebro. Sin embargo, son muchos los autores que en la actualidad sostienen que no existe una objeción filosófica para poder plantear la existencia de un *self* que observa. Este *self* estaría compuesto por diferentes subsistemas que no se reducirían a un mero *homúnculo* (Baars, 2004).

Desde el campo de la psicología, la investigación acerca de la conciencia y sobre aquel que es consciente, el que piensa o, en otras palabras, aquél con capacidad de tener pensamientos autorreferentes y capacidad de anticipación, planificación y organización consciente de su propia conducta, presenta mo-

mentos contrapuestos, auténticos movimientos pendulares en cuanto a la relevancia y rol de este "ente", un tanto abstracto, para la explicación de su propio comportamiento.

En 1892, William James afirmaba que la psicología se encontraba preparada para iniciar el estudio de la conciencia adulta a través del método de la *introspección*. Su objeto de estudio sería precisamente la conciencia, concebida no como una cadena de hechos concatenados a modo de eslabones, sino como un proceso que se ajustaría más a las metáforas de un río o una corriente que fluye permanentemente, la corriente de la consciencia, de la vida subjetiva. No se llegaría mucho más lejos entonces, a pesar del amplio tratamiento concedido por James al estudio de la conciencia y de los planteamientos de Wundt (1902), defensor de la naturaleza subjetiva de una mente a la que únicamente podría accederse a través de la consciencia. Otras escuelas psicológicas proclamarían su interés en objetos de estudio distintos por considerarlos más apropiados e interesantes. En buena medida, esto fue propiciado por la interminable controversia filosófica acerca de la conciencia, lo que condujo a la ciencia infante de la conciencia a un debate circular carente de interés científico (Baars, 1994).

Por un lado, desde la corriente psicoanalítica conceptos como el *consciente* –básicamente referido al proceso de atender–, y el yo o *ego* –único elemento consciente de la personalidad–, parecían diluirse a merced de los impulsos inconscientes del *id*, o *ello*, y de las normas rígidas del *super-yo*. Dicho de forma muy sucinta, Freud situó su principal foco de investigación en los mecanismos y dinámicas inconscientes más que en las dinámicas conscientes. Por otro lado, el conductismo radical negó la relevancia de los procesos mediadores internos como determinantes de la conducta, y propuso un modelo mecanicista basado en la explicación del *comportamiento* como la *respuesta del individuo ante el estímulo*. En 1913,

Watson emplazaba a la psicología, como rama puramente experimental de la ciencia natural, a ocuparse de la predicción y el control de la conducta. Por tanto, a su juicio, había llegado el tiempo en el que *la psicología debía descartar toda referencia a la consciencia y sus estados como objetivos apropiados de investigación*, descartando la introspección como método científico por ser del todo irrelevante para ciencias como la física, la química o la propia psicología. No obstante, para no pecar de simplismo, habría que señalar que el conductismo sólo habría dirigido su crítica al método de la introspección. No descartó esta escuela el estudio de la conciencia, sino su consideración como objeto único de investigación de la psicología, entendiendo que era necesario demorar su estudio en tanto no se hubieran desarrollado métodos fiables para llevarlo a cabo. En todo caso, bien es verdad que algunos conductistas posteriores mantuvieron posturas aún más extremas que las del propio Watson (Michelle, 2004). En paralelo, otras escuelas psicológicas, como el humanismo y las teorías fenomenológicas, subrayaron el papel de la *experiencia consciente* en aquellos tiempos menos proclives a su estudio.

Transcurrido el tiempo, la psicología fue desarrollando nuevos métodos y marcos teóricos para abordar un fenómeno tan fascinante. De hecho, desde hace prácticamente dos décadas asistimos a un renacimiento del estudio de la conciencia. Los psicólogos cognitivos reintrodujeron la conciencia como objeto de estudio, pero esta vez vinculado a la observación e investigación empíricas y al desarrollo de modelos teóricos adecuados (Baars, 1994). El *cognitivismo*, desarrollado a partir de modelos basados en el procesamiento de la información, rescató el estudio de los procesos mentales internos (y progresivamente los emocionales), asignándoles el papel de mecanismos mediadores responsables de la interpretación de los estímulos y la elección de las respuestas. En muchos de es-

tos modelos reaparece algo similar a un *homúnculo* en forma de "ejecutivo central", responsable del control consciente de los procesos mentales bajo un sistema de carácter multicomponencial. Su tarea básica es ejercer una importante función de carácter organizativo y metacognitivo mientras otros múltiples procesos cognitivos tienen lugar de forma inconsciente, en aras de la necesaria parsimonia y funcionalidad del sistema. En un segundo tipo de modelos no hay un ejecutivo central, sino que múltiples procesos ocurren al tiempo dando lugar a la consciencia.

Como ejemplo del primer acercamiento mencionado, Baars (1997) plantea una arquitectura de la consciencia basada en un *espacio de trabajo global*, idea ya presente en psicólogos cognitivos como Newell y Simon. Para Baars, la consciencia responde a un *sistema de trabajo distribuido*. Propone nuevamente una metáfora de la consciencia semejante a un "teatro" en donde cada elemento juega un papel, incluidos los espectadores, al tiempo que el escenario completo representa la *memoria de trabajo*. No existe un único punto relevante, como en el anterior *teatro cartesiano*, en el que la consciencia, representada por aquel lugar del escenario que el foco ilumina, era el único objeto de interés. En el teatro de Baars, *el foco revela una información que se distribuye globalmente* a través de todo el teatro mediante dos tipos de procesos complejos que no se desarrollan de forma consciente. Estos procesos se representan en el modelo, por un lado, como los *espectadores* que reciben la información, símil de cómo ésta se va distribuyendo por todo el cerebro; y por otro como las *bambalinas* en donde los sistemas contextualizadores no conscientes modelan los eventos que acaecen bajo el foco. Los contenidos de la conciencia pueden ser dirigidos tanto voluntaria como espontáneamente, como el foco en un escenario, hacia la *memoria de trabajo*; sólo los eventos bajo este "foco" de memoria son es-

trictamente conscientes. Los actores representan los eventos que compiten por entrar en este espacio consciente, adquiriendo protagonismo en el conjunto. En última instancia, *el director* de la obra es quien conoce los objetivos y pone en marcha las acciones ejecutivas para desarrollarlos. Él es quien *decide hacia dónde dirigir el foco.*

El nuevo papel de la conciencia en la psicología no viene únicamente de la mano de la denominada *ciencia cognitiva*. También se desarrolla de forma muy importante en el marco de las investigaciones en el campo de las neurociencias, así como a través de los progresos de la inteligencia artificial, las reflexiones de la filosofía de la mente, etc., multiplicándose los trabajos empíricos y teóricos sobre la conciencia (Michelle, 2004); este hecho, por otra parte, se traduce en un panorama un tanto disperso. Recientemente Wilber (1997), bajo su propuesta de un modelo integrador de la conciencia, revisará hasta un total de doce escuelas diferentes centradas en la investigación y teorización sobre el desarrollo de una "ciencia de la conciencia". Éste es el momento actual en el que nos encontramos.

Vayamos a otra cuestión no menos importante: ¿para qué nos sirve ser conscientes?, ¿cuál es la función de la conciencia? Parecen preguntas a las que casi no necesitaríamos dar respuesta. Imaginemos por un momento que no fuéramos conscientes: en ese caso... ni siquiera podríamos estar haciéndonos esta pregunta.

Cierre por un momento los ojos e imagine que se encuentra en mitad de una masa informe de estimulación en la que nada sobresale, todo gira en torbellino pero nada le permite establecer o identificar algo concreto, algo que "tenga sentido" para usted, que sea informativo. Deténgase durante unos segundos en esa situación. Intente definir su sensación, la percepción de lo que le rodea... ¿podría ser algo semejante a la palabra *caos*?

Vuelva a abrir los ojos y preste atención a los objetos que le rodean, a ese espacio *ordenado* en el que usted se encuentra, ¿lo reconoce?, ¿cumplen los objetos que ve una función en su realidad cotidiana?, y usted, ¿se reconoce a sí mismo?... Piense por un momento en todos los procesos que han tenido lugar para que usted haya llegado a establecer un espacio con significado entre todo el caos y en los estimulos a los que ha estado sometido desde que sus sentidos comenzaron a recibir información.

Piense ahora de cuántas cosas puede usted ser consciente. Haga un recorrido por las percepciones que le llegan a través de cada uno de sus sentidos, de lo que ve, de lo que oye, de lo que siente a través del tacto; de impresiones corporales como el calor, el frío, o estados como el cansancio, el dolor o el placer; de toda la gama de emociones, sentimientos y pensamientos que discurren *constantemente* en su interior acompañados del lenguaje y las imágenes con las que usted dialoga consigo mismo en tiempo presente. Añada, además, sus recuerdos, las creencias, motivos y valores que rigen su vida... y así hasta un largo etcétera.

...No obstante, curiosamente, si pudiéramos hacer una lista de la miríada de procesos que sostienen nuestra vida, de los que no somos conscientes y sobre los que no ejercemos control voluntario alguno, ésta sería infinitamente más grande que la de aquéllos de los que somos conscientes. Piense, por poner un ejemplo, en la actividad continua de cada una de las células de su cuerpo; o en este otro ejemplo, intente dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿sabe usted cómo lleva a cabo su cerebro una sencilla multiplicación?... calcule 15 × 4 ¿podría explicar, paso a paso, cómo llega a dar con la solución?; otro ejemplo, diga el nombre de la calle en donde reside, ¿podría decir qué procesos llevó a cabo hasta enunciar el nombre en voz alta? En definitiva, ¿puede describir cómo recupera de su memoria los

elementos necesarios para operar con cualquier contenido?, ¿puede reconocer cada uno de los procesos que lleva a cabo al realizar una operación mental cualquiera? De ahí que otra imagen asociada a la consciencia sea la punta emergente y visible de un gran iceberg.

Detengámonos en otro aspecto. Mientras leía los párrafos anteriores quizás le hayan venido otros pensamientos a la cabeza y, al llegar a un punto, haya tenido que retroceder para volver a leer aquellos párrafos sobre los que sus ojos habían sobrevolado sin prestar atención consciente porque su mente estaba "en otro lado". Nuestra consciencia presenta claras restricciones, nuestra memoria de trabajo es limitada y no podemos atender de forma plenamente consciente a más de una cosa a la vez. Es decir, nuestra consciencia parece trabajar de forma serial. Sin embargo, para que lleguemos a ser conscientes de algo hay miles de procesos acaeciendo en paralelo, la mayoría de los cuales no son conscientes. Dicho en otras palabras, la resolución de problemas se lleva a cabo a través de mecanismos no conscientes guiados por operaciones conscientes. En este sentido, de acuerdo con lo propuesto por Baars, el cerebro parece mantener un estilo de funcionamiento distribuido; nuestra consciencia, como Baars representa en su teatro global, responde a un sistema multicomponencial en donde múltiples procesos no conscientes sirven y sostienen a los propósitos del *director* que guía la producción de un foco consciente que acontece en el escenario.

En suma, las investigaciones muestran que nuestro cerebro es capaz de procesar el equivalente a 400.000 *bytes* de información en cada momento, pero sólo es consciente de unos dos mil. Sin embargo, podríamos decir que estos dos mil tienen una extraordinaria importancia para nosotros. ¿Cuál es el objetivo de este sistema tan complejo de actuación?, ¿para qué es necesario en nuestras vidas?, ¿para qué nos sirve ser cons-

cientes? *Veamos 10 funciones* fundamentales de la consciencia (Baars, 1994, 1997). Necesitamos estar conscientes para:

1. **Aprender y ser capaces de adaptarnos satisfactoriamente a situaciones nuevas.** Cuanto más novedosa sea la situación en la que nos encontremos, mayor necesidad de estar atentos a lo que sucede, de ser conscientes de las claves que nos permitan contextualizar y entender la situación hasta que podamos ir automatizando lo que se va aprendiendo.
2. **Optimizar el equilibrio entre el nivel de organización y estructuración** de los procesos mentales que necesitamos para ser efectivos, y la conveniente **flexibilidad para adaptarse** sin rigidez a los requerimientos de cada situación, especialmente ante situaciones novedosas.
3. **Entender qué ocurre en cada situación.** Definir y contextualizar cada situación que se afronta es necesario, porque permite reducir posibles ambigüedades y obtener una visión coherente para el individuo. En esta búsqueda de coherencia influyen factores de los que muchas veces no somos conscientes cuando interpretamos lo que acontece, como es el caso de nuestras creencias previas. Es decir, tendemos a interpretar los hechos de forma congruente con nuestra forma de pensar, nuestras actitudes, valores, etc.
4. **Acceder** a lo que Baar denomina el **sistema del *self*.** Este "*observador*" tiene la importantísima función de *monitorizar* y controlar el acceso a los eventos conscientes. Nuevamente, este control parece estar destinado a que percibamos continuidad personal a través de las situaciones de la vida, manteniéndose la estabilidad del *self* frente a los cambios que puedan producirse en nuestras condiciones internas y externas.

5. **Generar un sistema de objetivos y metas**, de carácter jerárquico, que permita una planificación o autorregulación que propicie el buen funcionamiento de todo el sistema al tener una dirección o un propósito hacia el que dirigirse.
6. **Dar prioridad y control de acceso** a los elementos que pasarán a la consciencia a través del filtro que ejercen los **mecanismos atencionales conscientes, y los no conscientes**. Nuestra atención se guía por aquellos objetivos que son prioritarios para nosotros, por lo que aquello que está vinculado a motivos importantes tiende a franquear el "control" y hacerse consciente.
7. **Incorporar y ejercer el control sobre procesos o rutinas no conscientes** (mentales o físicas) que contribuyen al logro de los objetivos que de forma consciente nos proponemos. Veamos un ejemplo simple: si usted en este momento decide que quiere seguir leyendo este texto, toda una serie de procesos se pondrán en marcha para el logro de su objetivo, incluyendo la comprensión final de lo que lee. Y todo ello a pesar de que difícilmente podrá ser consciente de cada uno de los múltiples procesos que tienen lugar para que usted alcance el objetivo que se ha propuesto. Usted puede dar una orden de forma consciente y toda una serie de procesos, conscientes y no conscientes, se ponen en marcha para satisfacer esa orden.
8. **Tomar decisiones en situaciones que no pueden resolverse de forma automática y rutinaria**. Esta función de carácter ejecutivo permite organizar los pasos a seguir para poder decidir correctamente.
9. **Detectar posibles errores** en nuestro funcionamiento que permitan la corrección y el cambio de actuación. Este proceso, como parte de las funciones de monitorización

que se mencionan a continuación, es vital en todos los ámbitos, desde el más básico de la supervivencia hasta cualquier proceso de aprendizaje, sea al nivel que sea.

10. **Ejercer funciones metacognitivas y de automonitorización**, características propias de la consciencia que nos permiten ejercer realmente la autorregulación de nuestro comportamiento a través de nuestro lenguaje interno (verbal o basado en imágenes).

En definitiva, tal y como señala Baars (1994), *la consciencia es el vehículo de nuestra individualidad* y, por tanto, algo de valor inestimable para cada uno de nosotros en la medida en que establece las *bases para la construcción de nuestra realidad.* La cuestión siguiente que nos podemos plantear es si podemos desarrollar un control más óptimo de los procesos a los que nos venimos refiriendo para incrementar la calidad de nuestra experiencia consciente.

¿PODEMOS MEJORAR NUESTRA FORMA DE ESTAR CONSCIENTES?: EL "*DARSE CUENTA*"

Planteemos ahora una no menos difícil cuestión: ¿qué es estar consciente?; más complejo aún: ¿hay una única manera de estar consciente? o ¿podemos alcanzar una mayor calidad de consciencia? Son numerosas las aportaciones realizadas desde distintas disciplinas que resaltan el papel relevante que juega la *calidad de la consciencia* para el desarrollo, mantenimiento y potenciación del bienestar integral del individuo (Wilber, 2000). Pero dar respuesta a estas preguntas no es, en absoluto, nada sencillo.

Desde la perspectiva neuropsicológica, por ejemplo, se reconocen, al menos, cuatro tipo de ondas cerebrales distin-

tas en función de su frecuencia y amplitud, ondas que se corresponden con cuatro estados de conciencia distintos que podríamos identificar más bien con estados de activación o alerta del cerebro: el estado *Beta*, o estado del *consciente activo* en el que nos desenvolvemos cotidianamente y que nos permite focalizar de forma correcta nuestra atención sobre el entorno; el estado *Alfa*, o estado de *conciencia creativa y relajación* que se produce cuando nos encontramos desarrollando actividades creativas o hemos llevado a cabo una relajación; el estado *Theta*, o estado de *conciencia interna profunda* que suele obtenerse durante procesos como la meditación y, por último, el estado *Delta*, o estado de *sueño profundo* en el que no somos conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor.

Bajo otro prisma, diversas investigaciones científicas, así como planteamientos y testimonios derivados de experiencias espirituales de distinto tipo, señalan la existencia de diferentes niveles de conciencia sin que por ello sea necesario hablar de niveles inferiores o superiores, por lo que también suele hablarse de distintos "*estados de conciencia*" que pueden implicar percepciones e interpretaciones del mundo y de uno mismo notablemente diferentes, hasta el punto de considerar que la realidad que conocemos es una función directa de esos estados de conciencia.

En lo que concierne a la temática del presente capítulo, comencemos por situarnos en el nivel básico en el que actuamos cotidianamente. Digamos que la consciencia puede ser entendida, en palabras de Dennett, como "*aquello a lo que tenemos acceso*" (Dennett, 1978). Ahora bien, difícilmente podemos tener acceso consciente a información alguna si no le prestamos atención.

Antes de seguir adelante, veamos cómo distribuimos cotidianamente nuestros recursos atencionales... comencemos por

prestar atención a **cómo** *prestamos atención...* Para ello, responda al siguiente cuestionario (*Mindful Attention Awareness Scale, MAAS;* Brown & Ryan, 2003).

Instrucciones:

En una escala de 1 a 6, señale por favor con qué frecuencia experimenta usted cada una de las experiencias que se le presentan. La cuestión está en contestar acerca de su auténtica experiencia, no sobre aquello que usted piense que debería ser.
1: casi nunca; 2: rara vez; 3: alguna vez; 4: con cierta frecuencia; 5: muy frecuentemente; 6: casi siempre.

1	Puedo estar experimentando algún tipo de emoción y no ser consciente de ella hasta un tiempo después	1	2	3	4	5	6
2	Rompo o estropeo cosas por falta de cuidado, por no prestar atención o estar pensando en otra cosa	1	2	3	4	5	6
3	Me cuesta centrarme en lo que está ocurriendo en el presente	1	2	3	4	5	6
4	Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy, sin prestar atención a las experiencias a lo largo del camino	1	2	3	4	5	6
5	No suelo darme cuenta de tener tensión o malestar físico hasta que realmente llama mi atención	1	2	3	4	5	6
6	Me olvido del nombre de una persona casi tan pronto como me lo han dicho por primera vez	1	2	3	4	5	6
7	Parece que llevo el automático puesto, sin tener mucha conciencia de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
8	Realizo actividades de forma precipitada, sin estar realmente atento a las mismas	1	2	3	4	5	6

9	Me concentro tanto en el objetivo que quiero conseguir, que pierdo el contacto con lo que estoy haciendo en ese momento para alcanzarlo	1	2	3	4	5	6
10	Llevo a cabo los trabajos y las tareas de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
11	Me sorprendo a mí mismo/a escuchando a alguien por un oído y haciendo o pensando otra cosa al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6
12	Me dirijo hacia lugares con el "piloto automático" puesto, y luego me pregunto para qué fui allí	1	2	3	4	5	6
13	Suelo estar preocupado/a por el futuro y por cosas del pasado	1	2	3	4	5	6
14	Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención	1	2	3	4	5	6
15	Como sin darme cuenta de lo que estoy comiendo	1	2	3	4	5	6

Una vez concluido el cuestionario, sume las puntuaciones de cada uno de los casos para obtener una puntuación total. Si ha obtenido una puntuación igual o superior a 60, quizás deba plantearse que no suele estar especialmente atento a las cosas que lleva a cabo; si ha obtenido una puntuación igual o superior a 75... probablemente deba de comenzar a leer nuevamente desde el principio porque no habrá estado prestando suficiente atención a lo que venimos comentando.

El **principio básico de la conciencia**, su puerta de entrada, es el "***estar atento***", algo que no ha sido descubierto por la psicología moderna sino que viene sosteniéndose desde diversas tradiciones espirituales en donde se utiliza como método de trabajo personal. Así está explícitamente desarrollado en el budismo y en las denominadas psicologías orientales,

para las que la *atención* responde a la traducción de un término budista que en sánscrito indio se llama *smrti* y en pali indio *sati*. Ambos términos tienen dos significados: "*darse cuenta*" (observar) y "*recordar*".

Necesitamos estar atentos para "darnos cuenta" de lo que está sucediendo en distintos niveles de nuestra experiencia intrapersonal (corporal, afectiva, mental, etc.), así como en relación al contexto con el que interactuamos. *El darnos cuenta* nos permite ir tomando conciencia de quiénes somos y establecer pautas a recordar para poder desenvolvernos mejor, ya que sin memoria no tendríamos trazo o huella a seguir. *Darse cuenta* tiene un importantísimo valor adaptativo y funcional, no sólo en nuestra especie sino para cualquier ser vivo; si no, pensemos qué sería de la gacela que no fuera capaz de advertir la presencia del león. *Darnos cuenta* nos permite a todos los seres vivos "apercibir", "predecir", "tomar decisiones" y, por tanto, controlar los acontecimientos con un propósito u objetivo, en principio beneficioso para nuestra supervivencia.

Ya hemos comentado que *nuestra consciencia tiene una capacidad limitada*; esto significa que *el filtro atencional es decisivo* en la elección de los contenidos de nuestra conciencia. No es lo mismo estar prestando atención a unos estímulos que a otros; por tanto, la utilidad y calidad de nuestra *experiencia consciente* dependen en buena medida de nuestro foco atencional, ya que en última instancia determina la construcción de nuestra realidad y de nosotros mismos.

Precisamente, en los últimos años viene desarrollándose un nuevo campo de investigación en psicología en torno a un antiguo concepto denominado "*mindfulness*", que hace referencia a *estar consciente del momento presente*. Esta idea proviene del ámbito de las concepciones y las prácticas de algunas religiones como el budismo, pero también de otras aportaciones filosóficas occidentales. En las postrimerías del siglo XX la psi-

cología comenzó a abordar de forma científica su estudio y usos, si bien desde perspectivas diversas.

Las dos propuestas más desarrolladas son, por un lado la derivada de los trabajos de Langer (1989, 1992) iniciados hace ya más de dos décadas en el campo de la psicología social, y cercanos asimismo a la psicología cognitiva. Langer establece, además del concepto de *mindfulness*, su opuesto, *mindlessness*, que implica llevar a cabo conductas habituales de forma rutinaria y automática sin prestar atención. Ambos conceptos han sido aplicados en áreas muy diversas, como la salud, la educación o la economía, entre otros (Langer y Moldoveanu, 2000a). Por otro lado, la propuesta iniciada por Kabat-Zinn en los años 80 (1994, 2005; Kabat-Zinn y Santorelli (1999), que pretende incrementar la calidad de la atención al momento presente a través de técnicas derivadas del concepto y la práctica de la meditación budista *vipassana*. Sus aplicaciones terapéuticas en el campo de la psicología y de la medicina se han ido extendiendo progresivamente conforme iba incrementándose la evidencia empírica de sus beneficiosos efectos.

Para los investigadores de la línea iniciada por Kabat-Zinn, el logro de una experiencia consciente de mayor calidad y profundidad puede propiciarse gracias al entrenamiento de las capacidades derivadas de *estar atento al momento presente*. Para ello hacen uso fundamental, entre otras, de técnicas de meditación que promueven un estado de *mindfulness*. A diferencia de la *meditación basada en la concentración*, consistente en centrar la atención sobre una imagen, la respiración o una frase corta sobre la que meditar, la *meditación mindfulness* implica *sostener una atención serena, centrada en el momento presente y sin juicio de lo que acontece*. No hay concentración sobre un objeto, sea el que sea, sino que la persona simplemente observa el ir y venir de sensaciones, pensamientos, imágenes, etc., sin quedarse enganchada en ninguno.

Veamos con más detalle cada una de estas dos aproximaciones y sus implicaciones para el tema que nos ocupa.

Los conceptos de mindfulness *y* mindlessness *propuestos por Ellen Langer*

Ellen Langer sostiene que el concepto de "*mindfulness*" responde a un *estado de mente flexible en el que nos sentimos activamente involucrados y comprometidos con el presente, percibiendo las novedades y siendo sensibles al contexto que nos rodea* (Langer, 2000). Por tanto, el núcleo fundamental de la noción de *mindfulness* es una percepción flexible de lo distinto, de lo nuevo. Cuando buscamos de forma activa novedades o diferencias en las situaciones, nos mantenemos atentos al presente y esto tiene consecuencias fundamentales para nuestra construcción de la realidad. La atención al momento presente nos ayuda a apoyarnos más en el contexto y en las perspectivas actuales de nuestros actos, y menos en las reglas y rutinas, en las distinciones y las categorías que hemos generado en el pasado, propiciando que nos sintamos involucrados y despiertos ante lo que nos está sucediendo. Langer y Moldoveanu (2000a) sugieren que el proceso de estar atentos puede tener consecuencias positivas tales como: *a)* desarrollar una mayor sensibilidad a la percepción del entorno; *b)* estar más abiertos a la información novedosa; *c)* posibilitar la construcción de categorías nuevas que permitan estructurar lo que percibimos de formas distintas, y *d)* finalmente, derivado de todo lo anterior y especialmente relevante, potenciar una toma de conciencia sobre las distintas alternativas que tenemos a la hora de resolver un problema. Este proceso no es meramente cognitivo; implica al individuo en su totalidad permitiéndole desarrollar una sensación de control sobre sí mismo y su entorno.

Por el contrario, el estado mental calificado de *mindless* implica una actuación automatizada, programada por las reglas y rutinas aprendidas en el pasado, lo que conduce al estancamiento en una perspectiva única y rígida. Según describe Langer (2000), desarrollamos un estado *mindless* 1) a base de repetir una y otra vez un proceso hasta que se automatiza, y 2) cuando en la fase inicial de exposición a una información novedosa ésta es procesada como la única forma posible de comprenderla, lo que inhabilita para visiones alternativas posteriores.

Langer (1997, 2000) incide en la importancia de la *atención* para el aprendizaje, resaltando asimismo su relevante papel en el desarrollo de una mente focalizada en el presente. Son ciertamente interesantes sus investigaciones relativas a qué supone estar atento, o prestar atención. Tanto profesores como alumnos refieren que estar atento es algo similar a la imagen que obtenemos cuando enfocamos un objeto con una cámara fotográfica, una representación que queda ahí, sostenida y estática. Sin embargo, Langer señala que este tipo de atención es difícil de mantener mientras que, por el contrario, una atención activa, o *mindful*, basada en un análisis cuidadoso y detenido acerca de lo que atendemos, de las novedades y particularidades que encontramos, facilita el prestar atención, previene del aburrimiento y, lo que es más importante en definitiva, promueve y potencia el aprendizaje. Paralelamente, este proceso nos mantiene vinculados y comprometidos con el presente.

En cuanto a la naturaleza del estado de *mindfulness*, tal y como es definido por Langer, aún es necesario llevar a cabo más investigación relativa a cuál es el lugar que ocupa entre los distintos constructos y teorías psicológicas existentes, así como mejorar sus instrumentos de evaluación. Uno de los principales psicólogos de la inteligencia en la actualidad, R. Stern-

berg (2000), sitúa el concepto de *mindfulness* en el ámbito de los estilos cognitivos (o características personales a caballo entre la inteligencia y la personalidad), más que entenderlo como una capacidad cognitiva o una variable de personalidad, y considera asimismo que presenta características tanto de rasgo estable como de estado transitorio. Sin embargo, Langer no se muestra especialmente partidaria de incluirlo en este rango de variables, ya que entiende que los estilos cognitivos son estables a lo largo del tiempo, mientras que la propia naturaleza del *mindfulness* es precisamente mutante.

Langer sitúa su teoría más allá de los procesos cognitivos y las diferencias individuales, y se muestra particularmente interesada en el impacto de su teoría en la esfera de lo social, en respuesta a los retos del nuevo milenio (Langer & Moldovenau, 2000b). Así, por ejemplo, una clara aplicación de los principios de su teoría serían la educación para la aceptación y la tolerancia de la diversidad en un mundo como el actual, así como el entrenamiento en la búsqueda de alternativas distintas de entendimiento y solución a los problemas existentes... nada más y nada menos.

El concepto de mindfulness *propuesto por Kabat-Zinn*

Bajo la propuesta de Kabat-Zinn el concepto de *mindfulness* contempla una serie de *cualidades propias de la atención y la consciencia que pueden ser cultivadas y desarrolladas a través de la meditación* (Kabat-Zinn, 2003, pág-145). La definición operativa propuesta por este autor sería: «consciencia que surge al prestar *atención intencionada*, en el *momento presente, y sin juicio,* al desarrollo de la *experiencia* momento a momento» (Kabat-Zinn, 2003, pág-145). Esta consciencia en-

traña una comprensión profunda y penetrante de la naturaleza de la mente y del mundo; no está basada únicamente en conceptos sino en una experiencia directa.

El concepto de *mindfulness* tiene un carácter central en la espiritualidad oriental al formar parte, especialmente, del corazón de las enseñanzas de Buda así como de las psicologías que derivan del budismo (Buda, ed.1994; *Sutras de la Atención y del Diamante*, ed.1993; Walsh, 1980, 1988; Thera, 1962; Tich-Nath-Han, ed. 2005). En su adaptación a la psicología occidental actual, este acercamiento tiene como objetivo básico el incremento de la consciencia en el individuo, potenciando una respuesta más conveniente y adaptada, y atenuando los procesos mentales que contribuyen al malestar psicológico y físico, y a la desadaptación del comportamiento (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, *et al.*, 2004).

Varias son las revisiones llevadas a cabo recientemente sobre la investigación existente hasta la actualidad en esta línea de trabajo (Baer, 2003; Bishop, 2003, Bishop *et al.*, 2004, Kabat-Zinn, 2003). En ellas se repasan el concepto de *mindfulness*, la evidencia empírica obtenida, las críticas a los modelos elaborados o las necesidades futuras de investigación. De estas revisiones se deduce que existe aún bastante imprecisión en la utilización de este concepto, referido a veces como técnica o conjunto de técnicas, a veces como un proceso psicológico que conduce a determinados resultados, y a veces como el resultado obtenido con la práctica. A juicio de Hayes y Wilson, esta imprecisión derivaría del origen del propio concepto de *mindfulness*, que podría calificarse de pre-científico. En consecuencia, además de poner a prueba la efectividad de técnicas que tienen una antigüedad de varios miles de años, parece necesario que las investigaciones se adentren en la comprensión científica de los procesos que implican (Hayes & Wilson, 2003). En este sentido, y por las razones indicadas, un

amplio grupo de expertos ha llevado a cabo una amplia revisión con el objetivo de proponer una definición operativa del término *«mindfulness»*. Este tipo de definición permitirá un mayor consenso y una validación empírica del constructo más rigurosa a través de hipótesis contrastables que posibiliten la necesaria investigación del constructo en distintos niveles, tanto básicos como aplicados (Bishop *et al.* 2004).

El modelo propuesto por este panel de expertos articula dos componentes básicos del *mindfulness*, ya presentes en los postulados budistas:

1. **Autorregulación de la atención.** La atención se mantiene sobre la *experiencia inmediata*. De esta forma se facilita el reconocimiento de los eventos mentales que tienen lugar en el *momento presente*. Esta atención dirigida hacia la observación de la experiencia interna, hacia los cambios que se van produciendo en los pensamientos, emociones y sensaciones de todo tipo, momento a momento, genera la impresión de estar alerta a todo lo que acontece en el *aquí* y el *ahora*.

El entrenamiento en este tipo de autorregulación posibilita, por un lado, el desarrollo de la habilidad para sostener la atención de forma prolongada, y por otro la flexibilidad atencional necesaria para cambiar el foco atencional sin quedarse rígidamente adherido a ningún objeto. Todo aquello que acontece es observado, pero no se realiza ninguna elaboración cognitiva sobre lo que se observa. Esto no implica una supresión de pensamientos, emociones ni sensaciones, sino simplemente la observación sin juicio ni valoraciones de lo que transcurre en la corriente de la conciencia procurando, por tanto, que esta observación esté libre del filtro que establecen nuestras creencias, nuestras expectativas e ideas preconcebidas, nuestros de-

seos, etc., lo que, por otra parte, redunda en una liberación de recursos atencionales para el procesamiento de la experiencia que está teniendo lugar en el presente. En otras palabras, consiste en observar lo que ocurre con "*ojos nuevos*" o con "*mente de principiante*". En este punto encontramos similitud con las propuestas de Langer cuando se refiere a los beneficios de detectar la novedad en cada situación, ya que potencia, entre otras cosas, el desarrollo de una perspectiva más amplia de la experiencia sin limitaciones previamente establecidas.

2. **Desarrollo de una orientación dirigida a la experiencia propia en el momento presente caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación.** Atender de esta forma implica relacionarse curiosa y abiertamente con lo que sucede en el presente permitiendo que los pensamientos, sentimientos y sensaciones sean aceptados sin juicios de valor, sin deseo ni rechazo. Beneficios de la práctica de esta actitud son la reducción progresiva de estrategias cognitivas destinadas a la evitación y represión de determinados aspectos de la experiencia, propiciando, por el contrario, características personales positivas como la apertura mental y la receptividad hacia las experiencias nuevas. Asimismo redunda en la disminución del malestar emocional, ya que potencia la capacidad de aceptación y la tolerancia (probablemente debido a que el significado atribuido a las cuestiones problemáticas del individuo se ve modificado).

En definitiva, lo que parece promoverse es una mayor comprensión de la naturaleza y funcionamiento de nuestros propios pensamientos, emociones, actos, etc. al observar cómo van apareciendo en la conciencia y cómo van encadenándose unos con los otros, pudiendo establecerse la relación existente entre los mismos. Otra ganancia añadida, claramente resal-

tada en las psicologías orientales así como en las investigaciones occidentales en esta línea de trabajo, es el desarrollo de una comprensión de la realidad diferente en la que llega a percibirse que las características y cualidades de los pensamientos y emociones son eventos transitorios, más que aspectos inherentes al individuo o reflejos objetivos de la realidad.

En suma, el concepto de *mindfulness* puede ser definido y operativizado para su análisis empírico como: 1) autorregulación de la atención que implica procesos de atención sostenida, cambio flexible del foco atencional e inhibición de procesos de elaboración cognitiva secundaria de lo atendido. En este sentido responde a una habilidad metacognitiva que requiere control y monitorización cognitivos de la conciencia, y 2) una forma nueva de relacionarse con la experiencia propia, caracterizada por cualidades positivas como la curiosidad, la apertura y la aceptación, que favorece un entendimiento de la naturaleza de la mente en términos de eventos subjetivos y transitorios, más que en términos de realidades objetivas y duraderas, lo que indudablemente puede tener un efecto terapéutico beneficioso, como así ha sido probado. En última instancia, lo que se pretende es que los efectos positivos de la práctica de este tipo de técnicas se generalicen a la forma habitual de afrontamiento que las personas ponen en marcha, especialmente frente a situaciones de carácter difícil y estresante, así como al desarrollo de un mayor bienestar general del individuo (Brown & Ryan, 2003).

Hasta el momento presente, el grueso de la línea de trabajo en *mindfulness* basada en la propuesta de Kabat-Zinn se ha centrado en sus aplicaciones terapéuticas. A diferencia de los programas desarrollados por Ellen Langer –que implican trabajar con materiales externos, como información a aprender o manipular–, los procedimientos terapéuticos basados en esta segunda línea de trabajo están dirigidos al trabajo con la experiencia

interna del individuo. La propia Langer advierte que, a pesar de que podamos encontrar ciertos paralelismos conceptuales entre ambas líneas, éstas no deben confundirse, dado que proceden de sustratos culturales e históricos muy diferentes.

El método más utilizado hasta el momento presente es el desarrollado a partir de 1979 por el propio Kabat-Zinn. Consistente en un programa de intervención sobre el estrés denominado *Mindfulness-Based-Stress-Reduction* (MBSR), el programa incluye un entrenamiento intensivo en las técnicas de meditación *mindfulness* (sin connotación religiosa alguna), así como en otra serie de técnicas como el *Hatha Yoga*. Este programa de entrenamiento, que comporta prácticas de grupo así como prácticas individuales con una duración media de 8 a 10 semanas, se desarrolla actualmente en numerosos hospitales, clínicas, centros de salud, escuelas, lugares de trabajo e incluso prisiones, en el mundo entero (Kabat-Zinn, 1982, 1990; Kabat-Zinn & Santorelli, 1999), incluyendo España, aplicado no solo a la reducción del estrés sino en otras esferas distintas como el deporte o la empresa (Martín, 2005). Otros programas relacionados son, por ejemplo, el *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, desarrollado por Teasdale, Segal & Williams (1995) y destinado a paliar los efectos de la depresión, especialmente durante el período de recuperación, previniendo de posibles recaídas.

A pesar de las deficiencias metodológicas encontradas en muchos de los programas de intervención que incluyen algún tipo de entrenamiento en meditación *mindfulness*, distintas revisiones (ej. Baer, 2003; Bishop, 2002; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004) concluyen que este tipo de intervenciones parece producir mejoras significativas en numerosos problemas de orden psicológico y fisiológico como la ansiedad y la depresión, el estrés, los dolores crónicos o los desórdenes alimenticios entre otros.

Consideración de **mindfulness** *como una característica estable de personalidad*

Otros autores contemplan el constructo de *Mindfulness*, no sólo como una cualidad de la conciencia que puede ser entrenada, sino también como una característica personal estable, una *capacidad inherente al organismo humano* que puede analizarse en términos de diferencias individuales al mostrar que hay individuos, sin entrenamiento en meditación, que difieren significativamente en su propensión a estar atentos al presente, mostrando comportamientos definitorios de este constructo (Brown y Ryan, 2003). El cuestionario al que usted dio respuesta anteriormente es el instrumento de evaluación que estos autores han desarrollado para la evaluación del grado de manifestación de esta capacidad en las personas. Las investigaciones llevadas a cabo con este instrumento muestran que estas diferencias individuales tienen importantes implicaciones sobre la capacidad de autorregulación y el bienestar de las personas.

Otra de las cuestiones a considerar con detenimiento es que el entrenamiento en *mindfulness* parece dirigir, en parte, la atención sobre el propio individuo. En las investigaciones desde otras áreas y planteamientos teóricos en psicología, la atención dirigida hacia uno mismo, o *autoconciencia*, se muestra como una característica de personalidad bastante estable. Habitualmente, los investigadores distinguen entre una *autoconciencia privada* (atención focalizada en cuestiones personales como pensamientos, sentimientos, sensaciones, actitudes, etc.) y una *autoconciencia pública* (atención focalizada sobre cuestiones relativas al aspecto físico de la persona, su apariencia externa, o a la impresión que causa en los demás) (ej. desde el modelo propuesto por Carver y Scheier, 1981).

Curiosamente, de los estudios sobre la atención dirigida hacia el propio individuo se desprende que aquellos indivi-

duos especialmente atentos a su mundo interno experimentan mayores niveles de malestar y afecto negativo, rumiación cognitiva y una autoestima más baja. Más aún, algunos teóricos proponen que la autoconciencia privada podría ser causa de depresión y de algunas psicopatologías. Siguiendo el hilo conductor, hasta aquí seguido, sobre la importancia de estar atento, la pregunta que se deriva de los resultados de las investigaciones precedentes en el área de la *autoconciencia* sería la siguiente: ¿es bueno, entonces, observarse demasiado?

Parecería, que *prestarse atención* no es excesivamente beneficioso, lo que, de alguna manera, contradice los planteamientos hasta aquí expuestos en relación al *mindfulness*. No obstante, estas aparentes contradicciones desaparecen cuando nos acogemos a los resultados de otros estudios llevados a cabo en el campo de la *autoconciencia*. Estos estudios muestran que esta característica consta de dos componentes con correlatos claramente diferentes, la *autorreflexión* y la *conciencia del estado interno*. Tan solo uno de ellos estaría relacionado con las características de *mindfulness*. Así, es la *autorreflexión* la que conlleva procesos de cuestionamiento personal y un exceso de observación de uno mismo; este tipo de autoconciencia es elevada en individuos que presentan estados de ánimo negativos (depresión, ansiedad, etc.) y una baja autoestima. Sin embargo, la *conciencia del estado interno* muestra el patrón opuesto y parece representar un "*darse cuenta*" de lo que acontece en el mundo interno, sin juicio ni valoración (ver Fernández y Bermúdez, 1997, para una revisión); es decir, estaría relacionada con el tipo de procesos característicos del constructo *mindfulness*. Los efectos beneficiosos de este tipo de autoconciencia estarían relacionados con el mayor nivel de *autoconocimiento*, elemento central en los procesos de autorregulación que presentan los individuos que puntúan alto en la escala de *mindfulness* (Brown y Ryan, 2003).

A estas dos dimensiones de la autoconciencia podemos añadir la dimensión *rigidez* frente a la de *flexibilidad* en el cambio del foco atencional; cuando el individuo presenta una autoconciencia elevada y, al tiempo, presenta rigidez atencional, difícilmente cambia su foco atencional cuando los pensamientos o los sentimientos son aversivos, relacionándose con estados de ánimo deprimidos y ansiosos (Muraven, 2005). Estos resultados también serían congruentes con la no adherencia ni juicio a ningún tipo de evento interno, que el entrenamiento en *mindfulness* persigue, y con sus efectos beneficiosos sobre el bienestar del individuo. En suma, mientras que la *autorreflexión rígida* produciría disforia y ansiedad generalizada, una *conciencia del estado interno flexible* sería la conjunción de características más positiva para el individuo.

Para finalizar este epígrafe, y volviendo a su punto central, recordemos que "el darse cuenta" es el primer ladrillo básico en la construcción de la consciencia. Sin embargo, habitualmente nuestra gran labilidad atencional provoca que nuestros pensamientos salten desordenadamente de un lugar a otro (lo que también se conoce como la *mente mono*), o que se muestren absorbidos por cuestiones relativas a eventos pasados o futuros, lo que impide que nos centremos de forma correcta en aquello que tenemos entre manos. Esta forma de funcionamiento puede tener claros efectos perjudiciales, ya que ocupan parte de los recursos cognitivos disponibles, especialmente necesarios en el caso de tener que desarrollar actividades que reclaman nuestra total atención para su correcta finalización, cuando no producen cambios emocionales negativos si los pensamientos hacen referencia a cuestiones que nos preocupan. Por otro lado, tal y como apunta Walsh (1988), la investigación experimental muestra que existe un amplio campo de distorsiones y automatismos cognitivos que no reconocemos en nosotros mismos y que, como ya ha sido señalado, induce

sesgos e interpretaciones que nos alejan de una percepción más directa del presente. Un funcionamiento tipo *mindless* es considerado por las psicologías orientales como una fuente mucho más sutil, latente y perjudicial de errores que limitan la correcta percepción del presente, de lo que habitualmente se tiene en cuenta en las psicologías occidentales.

Frente a estas inercias cognitivas, la evidencia experimental parece indicarnos que el entrenamiento del control atencional y de aquellas habilidades que permiten centrarnos en el momento presente y sus demandas, a través de técnicas como las aquí expuestas, puede ser de gran utilidad para la mejora del funcionamiento de nuestra consciencia. Un mejor aprovechamiento de nuestros recursos atencionales redunda, por tanto, en la calidad de nuestra experiencia de la realidad gracias a una selección más apropiada de los contenidos sobre los que nos focalizamos. Con ello reducimos, además, estados mentales nocivos, potenciando estados más saludables y óptimos, y un mayor nivel de *auto-conocimiento.*

LA AUTORREGULACIÓN CONSCIENTE: UN CAMINO DE CRECIMIENTO

Difícilmente podríamos conocer quiénes somos y establecer relaciones con el mundo que nos rodea si no tuviéramos la capacidad de ser conscientes. Quizás por ello Albert Bandura se refiere a la *conciencia* como «la sustancia real de la vida mental que, no solo hace la vida de cada persona más manejable, sino también más valiosa» (Bandura, 2001, pág. 3). Fijémonos en dos cualidades importantes recogidas en esta frase: 1) la conciencia permite manejar, es decir, ordenar y dirigir la vida mediante un proceso de *autorregulación* consistente en el acceso voluntario y con propósito a la información que necesi-

tamos, a su procesamiento y a su utilización. Su finalidad es la selección, construcción, regulación y evaluación de la conducta; y 2) la conciencia hace que la vida sea más valiosa probablemente porque la llena de sentido, dirección, propósito y posibilidad de cambio.

Pero para ello tenemos que estar atentos, como ya hemos dicho, a lo que está sucediendo en nuestro interior, a lo que acontece en nuestro exterior, y a las continuas transacciones o intercambios entre esas dos esferas de nuestra realidad. El *control de la atención* es el mecanismo que filtra la miríada de estímulos a la que nos enfrentamos segundo a segundo, contribuyendo sustancialmente a la elección de los elementos de la realidad que construimos de forma consciente. Imaginemos, por un instante, que ya hemos logrado entrenar nuestra atención y aprendido a focalizarnos de forma más provechosa en el presente a través de técnicas como las comentadas en el punto anterior; ¿bastaría para optimizar nuestro funcionamiento? No, ***no bastaría si este entrenamiento no tuviera efectos generalizados a todos los momentos de nuestra vida cotidiana.*** Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, cada día tenemos que establecer nuestros objetivos (grandes o pequeños) y planificar y llevar a cabo las actividades que a corto, medio o largo plazo nos permitan alcanzarlos, así como evaluar si los vamos consiguiendo o no, para emprender las medidas oportunas en el caso de estar alejándonos de nuestras metas y propósitos iniciales. Nuestra vida consiste básicamente en esto, y podemos llevarlo a cabo con mayor o menor nivel de conciencia; podemos tomar nosotros las riendas, o dejarnos arrastrar por las circunstancias externas o por nuestros hábitos y automatismos personales.

Dicho de otro modo, «la conciencia está en el corazón de la predicción, el control y la habilidad del individuo para planificar su futuro de una forma creadora y positiva» (Caprara y

Cervone, 2000, 2003). A este ejercicio continuado de *planificación, ejecución* y *evaluación* consciente se le denomina *ciclo de la autorregulación*". Señala Zimmerman (2000), uno de los mayores expertos en el campo de la autorregulación, que *quizás nuestra cualidad más importante como seres humanos sea nuestra capacidad para autorregularnos,* dado que la *autorregulación consciente* nos permite ejercer el control integral de nosotros mismos.

A esto cabría preguntarse: ¿con qué objetivo? La respuesta a esta cuestión podría ser que para ejercer de forma óptima nuestra capacidad de ser agentes activos en la construcción de nuestra realidad, «ser un agente activo es hacer que las cosas ocurran, de forma intencionada, por las propias acciones» (Bandura, 2001, pág 2). Por tanto, ser únicamente conscientes del presente y potenciar el auto-conocimiento no tendrían en si mismos utilidad alguna si no tuvieran dos consecuencias de enorme trascendencia para nuestras vidas: 1) permitir que juguemos un papel activo en nuestro propio desarrollo, adaptación y auto-renovación con los cambios a lo largo del tiempo, y 2) permitir que construyamos mejor nuestra realidad, transformando nuestro mundo. En definitiva, el objetivo último es lograr el control de nuestras vidas, pero no un control cualquiera sino un control óptimo basado en niveles de consciencia de mayor calidad.

Ahora bien, para comenzar a ejercer un *control consciente* necesitamos un potente entrenamiento. Ya hemos visto que nuestro funcionamiento habitual presenta un amplio abanico de comportamientos determinados por automatismos, rutinas y hábitos y, más aún, por distorsiones cognitivas basadas en estereotipos y prejuicios de los que no siempre somos totalmente conscientes y, muchas veces, por estados en donde predominan emociones de carácter negativo que no somos capaces de controlar de forma efectiva. Además, no sólo es importante el

contenido de aquello a lo que dirigimos nuestro foco atencional, la rigidez o flexibilidad con la que somos capaces de cambiar este foco son aspectos relevantes de la personalidad y fundamentales para el entendimiento de los trastornos psicológicos (Muraven, 2005). En definitiva, cuando la autorregulación de la atención es deficitaria puede incrementarse la vulnerabilidad del individuo hacia el desarrollo de desórdenes del estado de ánimo y *déficits* del rendimiento cognitivo.

¿Por dónde empezar, por tanto, a ejercer el control de nuestra atención y el camino de la autorregulación consciente? Imaginemos, por un momento, que la consciencia fuera un foco de luz que llevara a cabo un amplio barrido sobre un escenario que fuéramos nosotros mismos, iluminando zonas oscuras y desconocidas. ¿Qué encontraríamos? El foco de luz desvelaría y nos pondría de manifiesto sobre el escenario, probablemente, tanto lo que estuviera en orden como lo desordenado. Este primer reconocimiento podría ser el primer paso.

En esta línea, y enlazando con lo anteriormente comentado, cabe resaltar que el concepto de *mindfulness* se apoya considerablemente en los modelos de autorregulación cognitiva y emocional desarrollado por autores como Carver y Scheier (1981, 1990), ya que presenta una importante función autorreguladora que potencia de forma especial el auto-conocimiento. Podríamos decir que no puede haber una autorregulación realmente efectiva mientras el individuo no tenga la capacidad de observarse conscientemente y extraer un conocimiento útil acerca de sí mismo (Brown & Ryan, 2003; Caprara & Cervone, 2000). Conocerse uno mismo es, pues, un requisito necesario si queremos tomar las riendas y dirigirnos en la dirección que deseamos, si deseamos tener control sobre nuestra vida.

Motivación consciente

¿En qué consiste el proceso de autorregulación consciente? El elemento que pone en marcha nuestra capacidad de autorregulación es la *intencionalidad* de nuestro comportamiento; por ello, el primer paso es ser conscientes de los *motivos que guían nuestra conducta*, ya que nuestras intenciones están íntimamente ligadas a estos motivos. Si no sabemos por qué nos comportamos de una forma determinada, qué motivaciones principales están detrás de nuestros actos, difícilmente podremos autorregular nada. Por lo general, no generamos simplemente expectativas futuras y deseos que no conduzcan a nada; en nuestras vidas *actuamos con propósito*, pretendemos conseguir cosas y nos comprometemos a poner en marcha las acciones necesarias destinadas a alcanzar los objetivos futuros que nos hemos propuesto; por tanto, cuanto más conozcamos qué es lo que nos mueve a actuar, más posibilidades tendremos de encaminamos en la dirección correcta, o de cambiar el rumbo en caso de que sea necesario.

Nuestra motivación incide sobre los niveles de energía y esfuerzo, sobre la dirección, persistencia y finalidad de nuestra conducta y, por tanto, promueve la intención y la actividad necesarias para poder conseguir lo que nos hemos propuesto (Ryan & Deci, 2000). Pero es importante que los planes que desarrollemos estén basados en nuestro propio sistema de valores y motivos, en aquellos que son significativos para nosotros, jerárquicamente organizados en función de su relevancia. Por esta razón, en la extensa investigación existente sobre la motivación humana destaca especialmente la denominada «motivación intrínseca». Este tipo de motivación promueve la realización de actividades por la mera satisfacción de llevarlas a cabo, más que por el logro de nada externo, como premios o recompensas. Este complejo y rico constructo se defi-

ne como la inclinación natural que todos tenemos hacia la asimilación de las experiencias y el aprendizaje, hacia la maestría y potenciación de nuestras propias capacidades. Gracias a este tipo de motivación exploramos nuestra realidad y manifestamos un interés directo, espontáneo y genuino por las cosas; en definitiva, nos mueve hacia la realización de una actividad por el propio disfrute de realizarla. De acuerdo con Ryan y Deci, «quizás no exista un fenómeno que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca» (2000, pág.70). ¿Por qué? Pues porque incide sobre el esfuerzo que invertimos en la consecución de las cosas y en nuestra persistencia frente a las dificultades, incrementa la satisfacción y el bienestar personales, y potencia la percepción de control, la auto-eficacia y la autoestima, entre otros aspectos positivos y centrales a la autorregulación. Por el contrario, la denominada motivación extrínseca representa aquel tipo de motivos que nos encaminan a la consecución de algo externo, ya sea refuerzos o recompensas positivos, o la evitación de castigos o posibles perjuicios. Los motivos extrínsecos suelen percibirse bajo el control de las situaciones, o de otros que marcan las pautas y directrices a alcanzar, pero no del propio individuo (*locus* de control externo) que, de alguna manera, "se siente obligado" a actuar en la dirección impuesta.

Buenos ejemplos de la diferencia entre ambos tipos de motivaciones son estudiar por el deseo de aprender y disfrutar con ello o para aprobar unos exámenes obligatorios o trabajar realizando actividades que nos gustan o simplemente porque necesitamos ganar un sueldo para vivir. Revisemos nuestra vida y veamos cuántas cosas hemos hecho por el mero placer de realizarlas, y cuántas sintiéndonos presionados por condicionantes externos, por tener que alcanzar o lograr algo distinto al simple disfrute con la actividad a realizar. Eviden-

temente, los motivos no siempre están tan claramente delimitados y polarizados, como seguidamente veremos.

Las diferencias existentes entre los individuos en su manifestación de un tipo u otro de motivos son muy relevantes para entender el desarrollo de las actividades que realizan, así como sus características personales. Una de las teorías que incorporan y trabajan especialmente la *motivación intrínseca*, en el estudio de la intencionalidad de la conducta, es la Teoría de la Auto-determinación desarrollada por Deci y Ryan (*Self-Determination Theory*, SDT, Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). En la subteoría denominada Teoría de Integración Organísmica (*Organismic Integration Theory*, OIT) se postula que en el conjunto de motivos que cada persona muestra hay un amplio abanico de motivos extrínsecos de distinto grado, que van desde los motivos menos autónomos y más externalizados, hasta los más próximos a la motivación intrínseca.

Todos los motivos extrínsecos presentan, en su conjunto, un carácter claramente instrumental; no se relacionan directamente con el disfrute inherente a la realización de las actividades destinadas a conseguir los objetivos que nos proponemos. No obstante, difieren en el grado en que están regulados y valorados por nosotros como algo propio, en la forma como están integrados en el sistema de creencias, valores, etc, de cada persona. Volvamos al ejemplo de la conducta de estudio: ¿nos hemos sentido igual estudiando para no suspender y evitar castigos como quedarse sin vacaciones, que al considerar que aprender determinadas cosas es útil y valioso para nuestras vidas, o que estudiamos para ser lo que siempre soñamos ser?... ¿Son estas sensaciones iguales a las que hemos experimentado cuando estábamos estudiado un tema que nos apasionaba y nos hemos enfrascado en su lectura?

Por estas razones, Deci y Ryan plantean que, además de los motivos puramente extrínsecos, las personas se mueven por

otros tipos de motivos, también extrínsecos, que presentan distintos niveles de regulación, de menor a mayor: 1) regulación *introyectada* si se pretende evitar la culpa o la ansiedad, o la obtención de refuerzos positivos para el ego, como sentirse orgulloso, dicho de otra manera, está destinada a una regulación contingente de la auto-estima; 2) regulación *identificada*, de carácter más autónomo, si se realizan actividades porque la persona las considera valiosas para sí misma en función de lo que la sociedad, por ejemplo, estima como valioso, y 3) regulación *integrada*, que representa los motivos extrínsecos más autodeterminados y similares a la motivación intrínseca, ya que incluye aquellos motivos que han sido personalizados y asumidos por el individuo como algo propio dentro de su sistema de valores y necesidades, si bien están aún destinados a la consecución de logros externos, no al puro placer que conlleva la realización de las acciones, en sí mismas, para el individuo. En el extremo del abanico de los motivos extrínsecos encontraríamos los motivos puramente intrínsecos.

Ryan y Deci (2000) sostienen que «el desarrollo de la autodeterminación del individuo a lo largo de la vida viene dado por la autorregulación creciente de la *Motivación Extrínseca* en la dirección de una internalización progresiva de los motivos». Internalizar un motivo consiste en hacerlo propio y congruente con uno mismo. En consecuencia, para potenciar el desarrollo y maduración del individuo es necesario conocer *a)* el proceso por el que los motivos extrínsecos llegan a convertirse en motivos intrínsecos o auto-determinados, y *b)* las vías por las cuales el entorno influye sobre estos procesos. Las investigaciones muestran que determinadas condiciones perjudican el desarrollo de motivos de carácter intrínseco. Los refuerzos y recompensas esperados y contingentes con el rendimiento, así como aquellas situaciones que implican fechas límite, evaluación bajo presión, amenazas u objetivos

impuestos externamente, debilitan de forma significativa la motivación intrínseca. La razón es que externalizan la percepción de control que la persona tiene sobre su conducta y las consecuencias de ésta. Lo contrario se produce cuando las circunstancias potencian el ejercicio y la percepción de autonomía, control y competencia del individuo, lo que provoca un incremento de los motivos intrínsecos que guían su conducta (meta-análisis realizado por Deci, Koestner & Ryan, 1999).

En suma, el primer paso para una autorregulación efectiva es que seamos capaces de detectar conscientemente cuáles son los motivos reales que están guiando nuestro comportamiento, el grado en que éstos son realmente motivos internos propios o están externamente controlados, así como en qué medida son congruentes con el resto de nuestros valores y metas en la vida, en definitiva con nosotros mismos. La autorregulación implica, además, capacidad de elección, consistencia y continuidad del esfuerzo en la dirección del comportamiento para el logro de los objetivos planteados. En este sentido, «aquellas personas que son más plenamente conscientes de sus motivos y objetivos y que conocen más a fondo cómo funciona su sistema de metas tienen más probabilidad de sostener y dirigir convenientemente sus esfuerzos hacia el logro de lo que se han propuesto» (Boekaerts, Maes & Karoly, 2005).

Planes de acción conscientes

Para alcanzar lo que nos hemos propuesto, nuestras intenciones deben traducirse en *planes de acción* que se desarrollan en tres etapas operativas, o *ciclo de la autorregulación*, al modo propuesto por Schunck y Zimmerman (1998): *planificación, ejecución* y *auto-reflexión*. Estas tres fases son contempladas, no como un bucle cerrado sino abierto, lo que permite un cre-

cimiento progresivo que podríamos visualizar como una espiral; responden a un proceso proactivo del individuo que va alcanzando sus objetivos y proponiendo otros nuevos (Zimmerman, 2000). En estas fases, diversos mecanismos y competencias de autorregulación ejercen un rol central en el papel activo que el individuo ejerce sobre su comportamiento y la dirección de los cambios que quiere realizar, así como en la manifestación de la coherencia y estabilidad de la conducta (Bandura, 1977, 2001; Mischel, 2004). Veamos más detenidamente cada una de estas tres fases (Zimmerman, 2000):

a) **Previsión y planificación**

La intencionalidad se plasma en *objetivos específicos* que guían el desarrollo de *planes de acción* compuestos por *actos concretos*. Las personas establecemos nuestras metas, hacemos previsiones de las consecuencias futuras probables que provocará nuestra conducta y establecemos cursos de acción para el logro de aquellos objetivos propuestos que tengan más visos de prosperar, procurando evitar, asimismo, consecuencias no deseadas. *Una buena planificación proporciona dirección, coherencia y significado, tanto a la conducta particular como a la propia vida en general*, para ello se requiere:

- un *análisis de la actividad* a desarrollar estableciendo los objetivos y elaborando una planificación basada en la selección de las estrategias más apropiadas para la obtención de las metas planteadas, así como una programación ajustada del tiempo disponible. Un análisis de la actividad realizado más conscientemente implica una buena jerarquización de los objetivos en función de su nivel de relevancia, de la secuencia temporal que deben seguir o de la forma como deben ir encadenados. Además, como ya se ha comentado, la persona que se autorregula cons-

cientemente establece objetivos que son congruentes con sus motivaciones y valores, aquellos que tienen una auténtica significación para la persona.

- Una serie de *creencias que permitan sostener la automotivación*. Para seguir el curso de un plan de acción necesitamos sostener nuestra motivación inicial a lo largo de todo el proceso. En paralelo, la motivación depende en buena medida de una serie de creencias generalizadas y expectativas específicas acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea que se van generando a lo largo de la vida, y que debemos conocer. Por ejemplo, difícilmente emprenderemos acción alguna si creemos que no podemos controlar, en alguna medida, el proceso y sus resultados. Un elemento clave en cualquier proceso autorregulado es la *creencia básica* en que se tiene un cierto *control* sobre los procesos, sobre la propia conducta y sobre el entorno y, por tanto, sobre la posibilidad de obtener los logros que se persiguen. Bandura hace especial hincapié en las necesarias *expectativas de autoeficacia y de logro de resultados* que el individuo debe presentar, dado que estas inciden significativamente sobre: 1) la elección de los retos a afrontar; 2) el esfuerzo invertido para alcanzarlos; 3) el tiempo y la perseverancia empleados, especialmente cuando se presentan obstáculos y dificultades, y 4) en la valoración de si el fracaso conlleva la renuncia a los objetivos propuestos, o si por el contrario motiva para seguir intentándolo potenciando la motivación intrínseca.

Debemos procurar asimismo no embarcarnos en la realización de acciones poco relacionadas con lo que nos hemos propuesto alcanzar, o difícilmente abordables. Una planificación de actividades que sean coherentes con los objetivos plantea-

dos, y asequibles para el individuo, garantiza una mayor probabilidad de éxito en las acciones emprendidas, lo que redunda en un incremento de las creencias de control básicas, como las *expectativas de autoeficacia* y, en consecuencia, en los niveles de *motivación intrínseca* que la persona va desarrollando.

b) **Ejecución de las acciones y auto-monitorización**
Nuestros planes los desarrollamos a través de la realización de las actividades que hemos planificado... pero ¿escogemos, habitualmente, cursos de acción adecuados? ¿Sabemos qué es bueno y necesario en cada etapa y cómo llevarlo a cabo? Parte de nuestro aprendizaje y maduración a lo largo de la vida debería traducirse en una mayor habilidad para escoger las acciones apropiadas y para sostener la motivación durante el transcurso de las acciones que realizamos; no *tirar la toalla* es fundamental. Por ello no debemos olvidar que también es necesario aprender a manejar convenientemente nuestros estados de ánimo; promover estados de ánimo positivos y ser capaces de afrontar los negativos con recursos más efectivos debería ser uno de los frutos de nuestro trabajo personal en el campo de la autorregulación consciente.

Por otra parte, la concentración sobre lo que se está haciendo es de gran importancia cuando nos encontramos en una fase de ejecución. ¿Cuántas veces nos sorprendemos pensando en cosas que nada tienen que ver con la tarea que estamos realizando?... recordemos la gran utilidad que el entrenamiento de la atención puede tener para potenciar el "darse cuenta", el permanecer concentrado sobre el presente, sobre lo que estamos realizando, evitando la distracción con otros asuntos. La capacidad de observación o auto-monitorización continuada de lo que está sucediendo, tanto en uno mismo como en el entor-

no, tiene asimismo una extraordinaria relevancia en esta fase, permitiendo ir realizando los ajustes convenientes sobre la marcha para evitar alejarse de los fines perseguidos. Es, por tanto, un proceso decisivo para garantizar mayores niveles de eficacia.

c) **El proceso de auto-evaluación**
El ciclo concluye con la necesaria evaluación de los resultados obtenidos. A la monitorización continuada anteriormente descrita se suma la valoración de los logros alcanzados en relación a los objetivos propuestos. No puede haber avance consciente posible sin este conocimiento. Una autorregulación más consciente debe destacar por una revisión habitual de los objetivos y una capacidad de adaptación flexible a los cambios *intra* e interpersonales. En la medida en que los motivos iniciales sean más intrínsecos, la satisfacción personal será mayor que los logros materiales alcanzados si los objetivos han sido conseguidos, reforzando también nuestras creencias de control, lo que redundará en beneficio de ciclos posteriores de actuación.

Llegados a este punto, y para concluir, cabe preguntarse acerca de la finalidad de una autorregulación consciente. A esta cuestión podemos dar respuesta afirmando que generar estados de conciencia de mayor calidad y potencialidad para nuestro desarrollo personal requiere, como hemos visto, aprender a *estar atentos al presente* y entrenar la *capacidad de auto-observarse* para llevar a cabo procesos de *autorreflexión* que nos permitan mayores niveles de *auto-conocimiento*. Este autoconocimiento contribuye a facilitar y mejorar nuestros *procesos de autorregulación*, lo que permite un *control más consciente de nuestras vidas y un bienestar y realización personales mayores*.

En suma, consideramos que la autorregulación consciente es la base necesaria para el *crecimiento personal*, entendido como «un proceso de carácter *holístico* que tiene lugar en el *presente*, y que potencia el *autoconocimiento* a través de la *autorregulación continua*, generando progresivamente *niveles de conciencia superiores* en una espiral de expansión» (Sánchez-Elvira, 2003). *La autorregulación representa, por tanto, un camino consciente, integrador y sistémico de crecimiento personal*.

Quisiera terminar con una reflexión relativa al valor del tiempo del que disponemos y del uso que podemos hacer de este tiempo. Ser conscientes, segundo a segundo, del potencial que tenemos entre manos, es el primer paso para la construcción de una vida más rica y plena de sentido:

«El tiempo siempre está en nuestras manos. *Cada segundo es un momento de siembra, y cada segundo no sembrado un árbol que nunca habrá de nacer*. Por eso, en nuestras manos está poder plantar cada día miles de árboles nuevos que puedan ser nuestro bosque futuro».

4. ACEPCIONES Y CONCEPTUALIZACIONES DEL YO

MIGUEL A. SANTED, EVARISTO FERNÁNDEZ
Y MARGARITA OLMEDO

El presente capítulo es, en buena medida, una presentación de algunas de las que consideramos más importantes acepciones y conceptualizaciones de los términos yo, ego o *self*. Y tal como ocurre con las acepciones de un término en un diccionario, puede ocurrir que entre ellas existan más o menos semejanzas, e incluso que tengan poco o nada que ver unas con otras. Además, en el capítulo podrán vislumbrarse diferencias en la conceptualización entre dos acepciones semejantes del mismo término. Así pues, se hace necesaria una lectura en la que, al hilo de cada autor o planteamiento, nos hagamos conscientes de cuál es la acepción y la conceptualización que utiliza de los distintos términos y de cuáles son las relaciones con las acepciones y conceptualizaciones de otros autores o planteamientos. La labor se complica todavía más si tenemos en cuenta que las acepciones y conceptualizaciones de un término pueden cambiar conforme el autor, y su obra, evolucionan.

Aunque se podrían incluir otros autores y planteamientos de interés, hemos optado por centrarnos en los siguientes. En primer lugar, realizaremos un brevísimo apunte de los términos "conciencia" y "yo" en la filosofía occidental y, en el marco de la filosofía oriental, daremos unas pinceladas a la concepción del yo en el budismo. Tras ello analizaremos los planteamientos que sobre el ego, yo o *self* se hacen desde las perspectivas psicoanalítica y cognitivo-social. Finalmente prestaremos una atención especial al modelo espectral e integrador de uno de los más importante teóricos actuales de la psicología transpersonal: Ken Wilber.

CONCIENCIA, YO Y EGO EN LAS FILOSOFÍAS OCCIDENTAL Y ORIENTAL

En la *filosofía occidental*, "el yo", o "el Yo", se ha utilizado de forma equivalente a otros conceptos, como el de "conciencia". El yo, en sentido psicológico, para algunos designa a la substancia que subyace a sus manifestaciones (actos mentales cognoscentes, emocionales o volitivos), una substancia que permanece, es decir, que sigue siendo idéntica, debajo de cualquier acto mental; y para otros, que cuestionan tal substancia, el yo lo constituye el conjunto de actos mentales como tales (perspectiva funcional). Uno de los posibles actos mentales cognoscentes de este yo es la apercepción, o percepción atenta y acompañada de conciencia del mundo o del propio yo (equivalente en este último caso a la acepción psicológica de conciencia como percepción del yo por sí mismo: apercepción, autoconciencia, consciencia). En un sentido epistemológico o gnoseológico, esa substancia, o bien los actos cognoscentes que definen el yo, tendrían un carácter cognoscente (equivalente a la acepción epistemológica o gnoseológica de concien-

cia como aquello que es sujeto del conocimiento). Finalmente, en un sentido metafísico, el yo es concebido como una substancia más fundamental, o previa, que la realidad psicológica o epistemológica (equivalente a la acepción metafísica de conciencia) que, en muchas ocasiones, se ha referido como "alma". De cualquier modo, resulta difícil distinguir entre estos tres sentidos del yo (y de la conciencia), ya que pueden entrelazarse en el ámbito de un mismo discurso filosófico. Como puede verse, transversalmente a esta clasificación puede vislumbrarse otra que se refiere a la consideración substancial, o no substancial, del yo. Clásicamente, el yo ha sido considerado una substancia, bien sea un "alma substancial", o bien tenga las características de la "cosa"; mientras otros niegan tal substancialidad y consideran al yo como un epifenómeno, o una función, o un complejo de impresiones o sensaciones; finalmente otros optan por soluciones intermedias (véase Ferrater Mora, 1994).

Cuando el término "yo" se utiliza de forma equivalente a conceptos como "persona", "personalidad" o "identidad personal", su significado se asemeja al concepto esgrimido por algunos de "estado (o nivel) de conciencia egoica" ("ego"), haciéndose referencia a un determinado modo de funcionamiento del psiquismo (el propio de este estado), existiendo otros posibles estados de conciencia, cada uno con sus características particulares (véanse más adelante algunos planteamientos al respecto). En este caso, a veces se distingue entre "Yo" o "Conciencia" (como entidad, de algún modo, substancial: véase más arriba), y "yo" ("ego") (como entidad que emana, o no, del "Yo" o "Conciencia").

En el marco de la filosofía oriental, el *budismo* niega el yo (la individualidad) (posición cercana al fenomenalismo idealista occidental) y lo considera un engaño resultado de la identificación con los cinco *skandhas* (categorías en las que puede

contenerse todo el universo fenoménico, incluido el ser humano): la materia, las sensaciones, la percepción, la predisposición o impulso y la conciencia, inteligencia o mente. Los fenómenos no están ligados a una substancia, y ello los despoja de toda permanencia o fijeza. No existen sino "yoes", y ninguno de ellos, aunque concurra a la constitución de un cierto yo instantáneo, es el yo. A su conjunto tampoco se le puede considerar como un yo. Esta constatación contradecía la idea hindú y brahmánica del *atman* (en términos occidentales *atman* significa, en un sentido ordinario, "yo", y en términos más filosófico-teológicos significa alma o yo eterno individual *-jivatman-* que se halla apresada en un cuerpo y debe, después de numerosas transformaciones, retornar al alma suprema o *paramatman*, principio universal de los seres y de la vida). El budismo afirma *anatman*, sin alma, sin sí mismo, sin yo. No se contempla un sí-mismo permanente. Así, no quedaba más que un universo compuesto de fenómenos (*dharma*) y de estados sucesivos (*samsara*) eminentemente transitorios. Buda enseña que el mundo sensible también está vacío de toda realidad, de modo que sus reacciones sobre nuestros sentidos están igualmente vacías, y nuestras ideas, nacidas de elementos sensoriales, están vacías de toda verdad. Se deduce que nuestras voliciones, surgidas de estas ideas, no tienen, a su vez, ningún fundamento. La síntesis de estos diversos grupos de elementos (lo que nosotros llamamos conciencia) es, por lo tanto, un puro espejismo. El Pequeño Vehículo mantiene como realidades en sí los *dharmas* o últimos elementos constitutivos de las cosas; sin embargo, para la doctrina del Gran Vehículo no sólo no hay un sí individual permanente, o sujeto, que unifique los *dharmas* y en torno al cual éstos se organizan, sino que va a negar incluso la realidad de los *dharmas*. Más allá aún del no-yo, de la negación del yo como fenómeno y como sujeto, la última realidad es el vacío, tanto del sujeto como del universo exterior. Es, por

tanto, no-dualidad sujeto-objeto. El vacío supone el conocimiento de la unidad absoluta, la conciencia pura o la verdad última por la cual las cosas son (véase Román, 1997).

EL YO, EGO, *SELF* EN EL PSICOANÁLISIS

Dada la diversidad de propuestas que, bajo la perspectiva psicodinámica, podemos encontrar a la hora de definir la personalidad, nos limitaremos en este epígrafe a exponer las teorías más destacadas, bien por la relevancia del autor, como es el caso de la teoría de la personalidad freudiana, bien porque la teoría se pueda considerar como un prototipo de su clase, como es el caso de la teoría tipológica de Jung, o bien por la influencia de sus aportaciones en otras escuelas, como sería el caso de las connotaciones que sobre el *self* nos ofrece Kohut.

En el psicoanálisis freudiano es posible distinguir tres niveles: *a)* un método de investigación que consiste esencialmente en evidenciar la significación inconsciente de las palabras, actos, producciones imaginarias, etc., de un individuo; *b)* un método psicoterápico basado en esta investigación, caracterizado por la interpretación controlada de la resistencia, de la transferencia y del deseo, y *c)* un conjunto de teorías psicológicas y psicopatológicas en las que se sistematizan los datos aportados por el método psicoanalítico de investigación y de tratamiento.

De dichas teorías podemos extraer la conceptualización de la personalidad aportada por Sigmund Freud (1856-1936), en la que se realiza un estudio de la mente a través de su historia suponiendo que, a través de la misma, se ha ido formando una serie de estratos o capas. Así, bajo la capa de la conciencia pensó que existían otras capas que constituyen la mente y que, por tanto, influencian la personalidad, que se han ido forman-

do históricamente. Partiendo de esta premisa, Freud describió la primera tópica de su teoría, en la que defendía que, bajo la capa consciente que encontramos en la superficie, hay una capa preconsciente, y más profundamente aún nos encontramos la capa del inconsciente. El preconsciente tiene todos los recuerdos o contenidos que no están en la conciencia, pero que pueden ser accesibles a ella sin resistencia emocional, mientras que el inconsciente comprende todos los contenidos reprimidos y, sobre todo, contiene la fuente de donde emana toda nuestra energía psíquica. Estas capas preconscientes e inconscientes se apoyan en bases que provienen de nuestra infancia y que actualmente no conocemos de un modo consciente.

Así mismo, y de cara a una mejor descripción de la personalidad, Freud recurre a una segunda tópica, en la que distingue los conceptos de ello, yo y superyó, que según el autor conforman la estructura de la personalidad. Veamos algunas connotaciones de estas instancias, cuya génesis se concibe como una diferenciación progresiva, una emergencia de los distintos sistemas en forma de continuo, desde la necesidad biológica al ello, y de este al yo y al superyó (Freud, 1923/1985; Laplanche y Pontalis, 1968/1971).

Para Freud el ello constituye el polo pulsional de la personalidad (Freud, 1905/1987). Sus contenidos, expresión psíquica de las pulsiones, son inconscientes, considerándolos en parte hereditarios e innatos, y en parte reprimidos y adquiridos.

El lugar que ocupa el ello en la segunda tópica puede considerarse aproximadamente equivalente al del sistema inconsciente en la primera tópica, con algunas diferencias; por ejemplo, el contenido inconsciente de nuestra mente supera los niveles del ello, abarcando también parte de las otras dos instancias. El ello no se define como inconsciente sino como pulsional (sobre todo libido), fuente de energía para el yo, instancia en la que adquiere una forma "desexualizada y sublimada".

Dentro de la segunda tópica, el yo tiene la función de salvar al ello del fracaso en reducir la tensión, ya que el ello no distingue entre la fantasía y el mundo real. Así pues, el principio que rige al yo es el "principio de realidad", en contrapartida al "principio de placer" que rige al ello. El principio de la realidad no llega a negar el principio del placer, sino a demorar la descarga o disminución de la tensión hasta tener el objeto real, no con fantasías (Freud, 1923/1985).

La teoría psicoanalítica intenta explicar la génesis del yo dentro de dos registros relativamente heterogéneos, ya sea considerándolo como un aparato adaptativo, diferenciado a partir del ello en virtud del contacto con la realidad exterior, ya sea definiéndolo como el resultado de identificaciones que conducen a la formación, dentro de la persona, de un objeto de un deseo del ello no permitido y, por lo tanto, catectizado. Así pues, el yo es la parte del ello que ha sido modificada por la influencia del mundo exterior, aunque no está totalmente separado del ello: lo reprimido sólo se separa de un modo tajante del yo por las resistencias de la represión, y puede comunicar con él a través del ello.

Desde el punto de vista tópico, el yo se encuentra en una relación de dependencia, por una parte, respecto de las reivindicaciones del ello, por otra a los imperativos del superyó y, finalmente, a las exigencias de la realidad. Es decir, aunque se presenta como mediador, encargado de los intereses de la totalidad de la persona, su autonomía es puramente relativa.

Desde el punto de vista dinámico, el yo representa eminentemente, en el conflicto neurótico, el polo defensivo de la personalidad; pone en marcha una serie de mecanismos de defensa motivados por la percepción de un afecto displacentero (señal de angustia).

En relación con la primera tópica del aparato psíquico, el yo es más extenso que el sistema preconsciente-consciente,

dado que sus operaciones defensivas son en gran parte inconscientes.

El superyó, tercera instancia de la segunda tópica, tiene una función comparable a la de un juez o censor. El ello demanda sus deseos, el yo busca la manera real de satisfacerlos y el superyó es la parte de la personalidad que, utilizando el código moral del individuo, dice si eso es lícito o no. Este código moral surge cuando los niños asimilan las normas paternas y, más genéricamente, los valores morales de la sociedad.

Freud señala que el superyó constituye una instancia que se ha separado del yo y parece dominar a éste. Es decir, una parte del yo erigida contra otra, un superyó que adquiere para el sujeto valor de modelo y función de juez. No obstante, el superyó también tiene gran parte inconsciente y se sumerge en el ello.

Podemos decir que el superyó presenta dos caras, "el ideal del yo" basado en los conceptos que el niño tiene de lo que aprueban sus padres, y "la conciencia moral", constituida por los conceptos del niño acerca de lo que sus padres consideran moralmente malo. Así pues, la función del superyó es mantener la actividad del yo dentro de las normas establecidas por la sociedad recurriendo, para conseguirlo, al sentimiento de orgullo o de culpa. Según Freud, el establecimiento del superyó puede considerarse como un caso de identificación, lograda con éxito, con la instancia parental. No obstante, algunos psicoanalistas no se muestran de acuerdo con esta suposición alegando que el superyó dista mucho de las prohibiciones y preceptos realmente pronunciados por los padres y los educadores, hasta el punto de que la severidad del superyó puede ser inversa a la de ellos.

En cualquier caso, la idea central en la estructura la personalidad, propuesta por Freud, es la consideración de un requisito para considerar una persona adaptada, que no es otro que el funcionamiento armónico de los sistemas descritos. Tan sólo

de esta manera el sujeto puede alcanzar la satisfacción de sus necesidades y deseos básicos, relacionándose con el ambiente de un modo eficaz.

Por todo lo dicho, si la personalidad ha de ser una personalidad adaptada, es el yo quien debe gobernarla, manteniendo una relación armónica con el ello, el superyó y la realidad. De la problemática a la hora de establecer las mencionadas relaciones dependerán las características mentales del sujeto. Por ejemplo, el autor predice diferentes tipos de angustias (neurótica, moral y real, respectivamente) en el caso de que fracasara el compromiso del yo con alguna de las mencionadas instancias (Freud, 1939/1986).

Al margen de esta propuesta estructural de la personalidad, la teoría freudiana dispone de una vertiente dinámica desde la que explicar el desarrollo de la misma. Según Freud, la formación de la personalidad en la etapa adulta procedería de la forma como el individuo hubiera superado cada una de las etapas que él consideraba básicas en el crecimiento personal. Dichas etapas, que abarcan desde el nacimiento hasta la adolescencia, se encuentran caracterizadas por los objetos de referencia y las formas de expresión de las urgencias de la libido, pudiendo diferenciar los períodos siguientes:

En la etapa oral (0-1 año) el objeto es la boca y el niño deriva sus placeres de la estimulación de la misma, principalmente mamando, llevándose los objetos a la boca, chupándolo todo, etc.

En la etapa anal (2-3 años) el objeto es el ano y los placeres son los derivados de la defecación y la retención de excrementos.

En la etapa fálica (4-5 años) los propios genitales se convierten en fuente de placer y el objeto son los padres del sexo opuesto. Freud pensó que, al atravesar esta etapa, los niños sienten un deseo intenso de mantener relaciones sexuales con

su madre, por lo que la llamó fase edípica, en honor a la tragedia griega en la que el rey Edipo se casó con su madre después de matar a su padre. En el caso de las niñas, esta etapa se caracteriza por el complejo de Electra[1].

Al reprimir tales deseos, los pequeños entran en el período de latencia (6-12 años) que se prolonga hasta la pubertad.

En la pubertad el individuo comienza a pensar que la forma de obtener la gratificación de sus deseos es identificándose con el padre del mismo sexo. Este estadio final de la evolución de la libido fue denominada por Freud etapa genital y se caracteriza por el desarrollo de intereses y roles adultos, resultando normales la búsqueda de intereses sexuales fuera de la familia y la aparición de las relaciones heterosexuales.

Lo importante aquí, de cara al desarrollo de la personalidad y sus distintas particularidades, se basa en la afirmación freudiana de que el exceso o falta de gratificación en cada una de las citadas etapas pueden producir trastornos evolutivos que derivan en conflictos con consecuencias muy relevantes en las características de la personalidad adulta (Freud, 1974[1922]).

Así, por ejemplo, Freud describe el carácter "oral" con dos vertientes basadas en el estilo de crianza, "el indulgente" (cuyos rasgos fundamentales serían el optimismo y la dependencia) y "el restrictivo" (caracterizado por el pesimismo y la perspicacia); también el carácter "anal" puede subdividirse en

1. Clásicamente, el superyó se define como el heredero del complejo de Edipo; formado por interiorización de las exigencias y prohibiciones parentales. Según Freud, la formación del superyó es correlativa de la declinación del complejo de Edipo: el niño, renunciando a la satisfacción de sus deseos edípicos marcados por la prohibición, se identifica con ellos, interiorizando la prohibición. Freud indicó la diferencia existente al respecto, entre la evolución del niño y la de la niña: en el niño, el complejo de Edipo choca inevitablemente con la amenaza de castración; en la niña, por el contrario, permanece en este complejo durante un tiempo indeterminado y sólo lo supera tardíamente y en forma incompleta.

función del estilo de crianza (indulgente o restrictiva), dando lugar, por un lado, a unos rasgos de orden y puntualidad, y, por otro, a la crueldad y a la destrucción; finalmente, en el carácter "fálico" podría distinguirse entre personalidades con rasgos de vanidad, dominancia y ambición, y otras caracterizadas por la sumisión y la timidez en función de que el estilo de crianza hubiera sido indulgente o restrictivo, respectivamente.

Podemos decir que en la teoría del desarrollo de la personalidad propuesta por Freud, todos los procesos importantes se completan en la resolución del complejo de Edipo al comienzo del período de latencia. El resto de la vida es, en gran medida, una actualización de las estructuras establecidas en ese tiempo.

La propuesta de Freud, en cuanto a la concepción la personalidad se refiere, no ha quedado impoluta a través de los discípulos renuentes de la ortodoxia psicoanalítica. En este sentido consideramos que merecen mención especial las aportaciones y modificaciones que hicieron dos de sus colaboradores más cercanos: Alfred Adler y Carl Jung.

Alfred Adler (1870-1937) fue colaborador de Freud entre 1902 y 1911. A partir de esta última fecha, Adler desarrolló su propio sistema, al que denominó "psicología individual" con la pretensión de destacar lo único e indivisible que hay en cada persona, defendiendo la fortaleza, la firmeza del "yo individual", frente a la debilidad y fragilidad del yo freudiano derivado y al servicio del ello (Cencillo, 1971).

Este "yo individual" queda definido por un estilo de vida o carácter que se conforma durante los primeros años de vida a través de las relaciones establecidas con los padres y hermanos. La atmósfera familiar, los valores de la familia, así como los diferentes aspectos de la constelación familiar (tamaño, orden de nacimiento, sexo, etc.), son parámetros que Adler juzga como relevantes en la conformación de lo que el autor

denomina "plan de vida", de raíces inconscientes, que afectará a las áreas vitales (profesión, relaciones de amistad y sexualidad) en la etapa adulta.

Un concepto relacionado con la personalidad que podemos considerar básico en Adler es el "complejo de inferioridad" derivado de la sensación orgánica de inferioridad que todo niño sufre. Para Adler este sentimiento es un estímulo continuo que encuentra su compensación en su antagonista "el apetito de poder". Según el autor la neurosis sería fruto de una búsqueda de seguridad siguiendo unas directrices ficticias, de manera que el individuo construyera su existencia y su mundo "como si", en un intento de compensación de la sensación infantil de inseguridad (Adler, 1912/1984). Es por esto por lo que la terapia adleriana se centró en la comprensión del estilo de vida del paciente, la facilitación de esta comprensión al mismo y el apoyo para el cambio a otro estilo de vida en el que el encuentro entre lo individual y lo social, y el desarrollo de un sentimiento comunitario, adquieren vital importancia.

Una teoría de connotación más puramente tipológica sobre la personalidad fue la propuesta por el discípulo Carl Jung (1875-1961), un psiquiatra suizo que trabajo con Freud hasta 1914, año en el que, por diversas divergencias, rompieron sus relaciones profesionales y su sintonía conceptual en el marco del psicoanálisis ortodoxo, iniciando el discípulo una teoría psicológica propia que llamó "psicología analítica".

Gran parte de la tradición filosófica y literaria en la que se habla de diferentes "tipos" para describir la personalidad humana (desde Hipócrates hasta Schopenhauer), converge en la obra de Jung (1920/1971) denominada *Los tipos psicológicos*. En ella, su autor, sin recurrir a método empírico alguno, sino meramente a la racionalidad, propone la adjudicación de diferentes tipos de personalidad en función de dos elementos: una actitud (introvertida o extravertida) y una función psicoló-

gica predominante (pensar, sentir, intuir o emocionarse). Para Jung los extravertidos son aquellos que dirigen su energía psicológica (motivación) e intereses a las cosas y personas que se encuentran a su alrededor, mientras que los introvertidos serían aquellos que dirigen su energía e intereses hacia su propio mundo interior y subjetivo. Tales características se combinan con las preferencias por diferentes actividades psicológicas que pueden ser racionales, como pensar o emocionarse, o irracionales como intuir o sentir. Así pues, de tal combinación surgen diferentes tipos como el "introvertido pensador" o el "extravertido intuitivo" (Jung, 1920/1971).

Este modelo tipológico ha tenido mucha trascendencia entre los psicólogos de la personalidad dedicados al análisis psicobiográfico y a la selección de personal. Ejemplo de ello es el test conocido por las siglas MBTI, construido por Myers y Briggs, que evalúa estas características de personalidad de forma psicométrica y que, desde su publicación en 1962 hasta 1990, solamente en los Estados Unidos se han aplicado más de dos millones de cuestionarios.

El estudio de la personalidad se extendió en Jung más allá de la descripción de las citadas tipologías (Jung, 1933). Dicho autor consideraba el proceso de individualización como el objetivo fundamental en el tratamiento psicológico que él proponía; asumiendo que tal proceso conlleva la autoposesión del hombre por sí mismo, el ensanchamiento de la esfera de la conciencia y el desarrollo de su individualidad, logros que pueden haber sido impedidos en la trayectoria vital debido a un intento de ajustarse a un papel impuesto externamente, por autolimitarse, o por atribuirse una significación imaginaria.

En el proceso que supone el incremento en la autoposesión, Jung considera como índices válidos en el individuo la capacidad de autorregulación y de síntesis de contrarios (Jung, 1934/1969). Para lograr estos objetivos, en el proceso terapéutico se

reclama colaboración activa al paciente, utilizando, además del análisis de los sueños, otras creaciones conscientes, como dibujos, narraciones, etc.

En definitiva, a partir de Freud y de sus primeros disidentes, Adler y Jung, cuyas teorías podemos considerar paralelas en el tiempo, la concepción del psicoanálisis y, ¿cómo no?, la conceptualización de la personalidad en él inmersa, cambiará a través del siglo XX. Concretamente, en el marco de la personalidad surge, la concepción del *self*, para hacer referencia a las características del yo en su manejo de las tres instancias de las que se suponía dependiente: el ello, el superyó y la realidad[2]. Respecto de este concepto, fueron quizá las teorías de la identidad y del *self* propuestas por Erikson y Kohut, ambos discípulos de Freud, las que aportaron las correcciones e innovaciones más relevantes de las que se han hecho eco las posteriores generaciones de psicoanalistas (Mitchell y Black 1995/2004).

Erik Erikson (1902-1994) debatió la suposición de su maestro respecto al desarrollo del *self*, defendiendo que el crecimiento del yo perdura más allá del período edípico (Erikson, 1958). Según sugiere Erikson, el yo se desarrolla a través de un proceso orgánico de diferentes capacidades y cualidades que se despliegan con la superación de las crisis o tensiones dialécticas que caracterizan el final de cada período conduciendo, finalmente, a la integración psicosocial del individuo en el mundo (Erikson, 1968/1977). Así mismo, Erikson subraya la importancia de la influencia cultural en la formación del yo. Por ejemplo, en su estudio sobre las diferentes culturas estadounidenses nativas, el mencionado autor descu-

2. Siguiendo a Senllé (1986), es preciso señalar que, desde sus primeros escritos, Freud habla del Yo para designar la personalidad en conjunto, pero a partir de 1920 usa el término Yo para referirse a una instancia, sin asemejar el concepto de Yo al de personalidad; los psicoanalistas posteriores no han llegado a una aceptación unánime a la hora de diferenciar el Yo instancia del Yo personalidad.

brió que la geografía y la economía de los diferentes pueblos plasmaban la personalidad de sus habitantes a través de las pautas de crianza establecidas para los niños; de esta manera se creaba el tipo de individuo que la cultura requería. De este modo, Erikson agregó a la psicobiología, que marcaba los estadios psicosexuales de Freud, una dimensión psicosocial a la que otorgó un peso equivalente.

Por otra parte, la aportación de Heinz Kohut (1923-1881) respecto de la conceptuación del *self* gira en torno a una nueva visión de la experiencia humana. Si, para Freud, la génesis de los problemas se sitúa en el desequilibrio de las fuerzas internas, necesariamente conflictivas, para Kohut no son los deseos prohibidos los que generan los síntomas, sino el caminar por una vida falta de sentido (Kligerman, 1985). Estas reflexiones se derivan de la reformulación radical de la teoría específica freudiana sobre el narcisismo que, inicialmente, realizó dicho autor. Freud defendió que, cuanto mayor es la implicación y amor hacia uno mismo (libido narcisista), menor es la cantidad de energía disponible para establecer vínculos con los demás (libido objetal) y viceversa. Para Kohut, esta afirmación chocaba con su experiencia terapéutica, y en su rebatimiento aludió que los sentimientos buenos sobre uno mismo pueden aportar a menudo vitalidad y riqueza en el encuentro con los demás (Kohut, 1959). La idea de potenciar la autoestima y la aceptación de las características propias desde la más tierna infancia ha sido recogida con posterioridad por numerosas escuelas tanto dentro del marco psicoanalítico como fuera de él.

Al margen de estos retoques que, de forma concreta, realizaron Erikson y Kohut a la concepción freudiana del *self*, han sido muchos los autores pertenecientes a la corriente psicoanalítica cuyas connotaciones teóricas pueden resultar particularmente valoradas al respecto. Ahora bien, dada la imposibilidad de recoger en este epígrafe las peculiares aportaciones de cada

autor, terminamos ofreciendo una síntesis o valoración general de las áreas de la teoría freudiana que han resultado más cuestionadas. Estas son: 1) la relevancia de la libido y su influencia en la conformación de la personalidad; 2) la escasa autonomía y fuerza otorgada al yo, y 3) la valoración del conflicto como algo intrapsíquico, menospreciando las influencias sociales y culturales.

Las nuevas teorías psicoanalíticas, pertenecientes a autores etiquetados como "neofreudianos" (Karen Horney, Eric Fromm, Harry Sullivan, etc.) presentan, comúnmente, discrepancias de la teoría ortodoxa en los aspectos mencionados, subrayando: 1) la necesidad de reducir la importancia concedida por Freud a la libido y a las experiencias infantiles, tanto en la formación del *self* como en la génesis de las neurosis; 2) la importancia de las experiencias actuales y los procesos del yo, y 3) la relevancia de los factores interpersonales (sociales y culturales) en la explicación de la formación del *self* y de los conflictos surgidos en el mismo.

EL CONCEPTO DE *SELF* EN LA CONCEPCIÓN COGNITIVO-SOCIAL

Una comprensión adecuada de la concepción cognitivo-social acerca del *self* debe comenzar por contemplar el paradigma en donde aquélla se enmarca, el paradigma cognitivo. La revolución cognitiva que protagonizó el mundo académico en torno a finales de los años 60 y principios de los 70 del siglo XX supuso un cambio en la concepción y el estudio del ser humano. Según esta perspectiva, el ser humano es similar a un ordenador, en el sentido de que toma la información del ambiente, la almacena y la utiliza en el momento de planificar, elaborar nueva información y emitir respuestas. El movimiento cogni-

tivo presta una atención especial a los procesos mentales, internos. Por esta razón resulta bastante compatible con el estudio del *self*, en tanto en cuanto los pensamientos y sentimientos relevantes para el *self* conforman un tipo de proceso interno digno de ser tenido en cuenta.

Hasta ese momento las dos concepciones académicas preponderantes sobre el *self* eran la psicoanalítica y la conductista, que lo presentaban, respectivamente, como una instancia psíquica subordinada a otras instancias (nos referimos al entendimiento del yo como instancia de la personalidad y no como personalidad en su conjunto: véase el apartado sobre el psicoanálisis), o como algo irrelevante o incluso inexistente. Específicamente, la posición psicoanalítica presentaba al yo como el agente que intenta servir a las poderosas fuerzas de los deseos instintivos (ello) y las prohibiciones internalizadas (superyo), al mismo tiempo que trata con las limitaciones prácticas que impone el mundo externo. Por su parte, la teoría del aprendizaje enfatiza los procesos de condicionamiento y el poder de las situaciones para desencadenar la conducta, contemplando al *self* como un mero epifenómeno que ilusoriamente cree que elige libremente determinados cursos de acción, cuando en realidad no es más que una etiqueta lingüística. En cambio, la asunción central de la concepción cognitiva es que las personas no somos seres pasivos que respondemos ciegamente a los estímulos ambientales, sino organismos activos, capaces de planificar e iniciar conductas con el fin de lograr las metas deseadas. Específicamente, el *self* es considerado como una instancia importante y autónoma que, por un lado, interviene en el procesamiento de la información y, al mismo tiempo, es, él mismo, una estructura de conocimiento resultante de ese procesamiento. Es lo que W. James (1892) denominó *self* como agente (*I*) y *self* como concepto (auto-concepto) o construcción (me), respectivamente.

Uno de los autores precursores de la concepción cognitiva del *self* fue Allport (1943), quien, sin negar la vertiente pasiva o refleja del ser humano, defendida por el conductismo, enfatizó otra, de carácter más activo y orientado al futuro. Efectivamente, este autor defendió la existencia de dos sistemas motivacionales: uno pasivo, gobernado por el hábito, el instinto y la conducta refleja (que responde a la situación), y otro activo, guiado por el propósito, la previsión y la voluntad. El primero actúa o prevalece en un ambiente neutral, impersonal, en donde predomina un elemento de rutina; el segundo, en cambio, está presente cuando la persona se implica personalmente en la acción, se compromete con una tarea. Es aquí donde el *self* está plenamente presente, gobernando toda una serie de procesos de pensamiento y afectivos.

Influenciada por la concepción del *self* de William James, en la literatura cognitivo-social acerca del *self* hay que diferenciar tres aspectos. Por un lado tenemos el auto-concepto, que es la idea acerca de nosotros mismos. Es el *self* contemplado como objeto de atención y escrutinio, que es conocido habitualmente en la literatura anglosajona como el "*me*". Asimismo, y relacionada con el anterior, está la autoestima, referida a cómo nos sentimos con nosotros mismos; es, por tanto, el componente afectivo del *self*. Pero el *self* es algo más que un concepto y su afecto asociado, es principalmente el agente, el elemento director de la conducta, el "*I*", profundamente relacionado con la conciencia de nuestra propia existencia, y con la capacidad natural y el potencial que tiene el individuo para al sentido de autovalía y la motivación.

A partir de esta diferenciación de los componentes del *self*, los teóricos identificaron una serie de funciones asociadas a cada uno de ellos. Por lo que respecta al "*I*" se distinguen tres funciones. Por un lado está la posibilidad que el *self* ofrece para distinguirnos de otras personas y objetos. A lo largo de su

desarrollo, la persona va tomando conciencia de que es un individuo, que se distingue de otros individuos y también del resto de objetos (animales, árboles, etc.). Por otra parte, el *self* tiene una función motivacional o volitiva. La toma de conciencia de que uno está separado de otras personas y cosas se acompaña de otra toma de conciencia, a saber, que uno tiene control sobre unas cosas pero no sobre otras. Por ejemplo, poco a poco aprendemos que no podemos ordenar a un árbol que se mueva y ande, pero sí que podemos ordenarnos esto a nosotros mismos. Finalmente, el *self* nos proporciona un sentido de continuidad y unidad interna. Gracias al *self* nos percibimos como la misma persona en distintos momentos y circunstancias, y esto es posible porque percibimos que nuestros pensamientos y percepciones forman una unidad, aunque en apariencia puedan aparecer como fragmentados.

El otro aspecto del *self*, el "*Me*", tiene también tres funciones. En primer lugar existe una función cognitiva, en el sentido de que los pensamientos que las personas tenemos sobre nosotros mismos influyen en la manera en que procesamos e interpretamos la información (Epstein, 1973; Kelly, 1963; Markus, 1977). Así, por ejemplo, las personas tienen una capacidad especial para percibir, procesar y recordar de manera rápida y eficiente información concordante con la manera como ellas piensan acerca de sí mismas, así como de rechazar o no percibir la que es discordante. Markus (1977) propone, en este sentido, el concepto de autoesquema, que define como «generalizaciones cognitivas referentes al yo, derivadas de experiencias pasadas que organizan y guían el procesamiento de la información contenida en las experiencias sociales de los individuos» (pag. 64). El autoesquema está encargado de organizar, resumir o explicar todo aquello que se refiere a la propia conducta, obteniéndose una representación cognitiva del tipo de persona que creemos ser. El tipo de autoesquema que

caracteriza a la persona determina sus metas y sus planes de acción, sirviéndole, al mismo tiempo, como contexto para evaluar y valorar sus experiencias. Asimismo, el autoesquema está impregnado de afecto, en el sentido de que el impacto emocional de los sucesos de la vida que experimentan las personas se ve afectado por su autoesquema, ya que éste proporciona los modos habituales de interpretar y de obtener significados, repercutiendo, por tanto, en las implicaciones que dichos sucesos tienen para la persona.

En segundo lugar, las ideas de la gente acerca de sí misma guían su conducta. Efectivamente, muchas de las actividades que las personas persiguen y realizan, y la decisión sobre el estilo de vida que finalmente adoptan, se ven afectadas por cómo se perciben a sí mismas. Así, por ejemplo, una persona que se percibe como artista tratará de llevar a cabo actividades relacionadas con esta percepción.

Finalmente, y relacionada con la anterior, las concepciones acerca de uno mismo sirven a una función motivacional, referida al hecho de que las personas puedan proyectar sus identidades a través del tiempo, hacia el futuro, y, gracias a ello, se vean impulsadas a convertirse en una cierta clase de persona. Por ejemplo, el concepto que se ha formado una persona como "profesor" la motiva a cursar unos estudios determinados encaminados a conseguir esta identidad.

Otra cuestión importante para la comprensión del significado del *self* es su naturaleza. Aquí la pregunta que debe formularse es: *¿qué aspecto del self aparece como constante en términos de su significado?* Los estudiosos han contemplado, no uno sino varios elementos que parecen ser comunes a través de las culturas y sociedades, y que podrían contemplarse como las raíces básicas de la formación del *self*. Tres son, al menos, los patrones de experiencia que dan lugar a la aparición y desarrollo del *self*. La conciencia reflexiva, o capacidad

que tiene el individuo de pensarse a sí mismo, de ser consciente de sí mismo. Es el "*I*" percibiendo al "*me*". Gracias a esta conciencia, se deriva un significado del *self* en el mundo. Por otro lado está la experiencia interpersonal. El *self* no se percibe directamente, en abstracto, sino siempre en relación con el mundo; es decir, existe continuamente un intercambio con los objetos y las personas. El *self* necesita de un contexto social explícito e implícito (internalizado) para desarrollarse y funcionar. En este sentido Higgins (1996) plantea que las personas construyen un "*self-digest*", es decir, una especie de resumen que contiene información útil acerca del *self*, siendo la pregunta clave impulsora de esta construcción, no «¿quién soy yo?», sino más bien, «¿cuál es mi relación con el mundo?» Desde este punto de vista, el auto-conocimiento (*me*) es perseguido con el fin de mejorar las relaciones entre la persona y el ambiente. De esta manera, el *self* es considerado como un medio, no como un fin en sí mismo, y la naturaleza del auto-conocimiento refleja este sentido pragmático e interactivo.

Una implicación de todo esto es que el "*me*", contemplado como auto-concepto, pero también como concepto que los demás tienen sobre uno, es un constructo, el resultado de un proceso cognitivo, más que una entidad real que exista en el mundo. Algo muy distinto es el *self* contemplado como "*I*", que es el elemento que construye el concepto, y que tiene mayor carta de realidad en tanto en cuanto es el elemento constructor del concepto y director de la acción.

Esto último se relaciona con otra de las funciones del *self*, su función ejecutiva. Es el elemento activo, que piensa, dirige, toma decisiones y controla la acción. Es lo que se conoce habitualmente como autorregulación. Esta función reguladora está al servicio de la construcción continua del *self*.

Finalmente, una cuestión esencial dentro de la concepción cognitivo-social del *self* es la referida al binomio unidad fren-

te a multiplicidad de yoes (*selves*). La mayoría de los teóricos del *self* y la identidad han enfatizado la unidad como su característica definitoria. Sin embargo, desde la psicología social se han distinguido múltiples yoes derivados de los distintos roles que adopta el individuo en su mundo y que, en principio, apuntarían a la posibilidad de disgregación del *self*, lo que lleva implícito, a su vez, la pérdida de significación del concepto del *self* mismo. Sin embargo, esta disgregación es sólo aparente, ya que, como apuntan los teóricos, la unidad del *self* es su característica definitoria, y la cuestión de la multiplicidad es simplemente un recurso heurístico o, si se prefiere, una metáfora necesaria para describir las distintas manifestaciones o variaciones que el *self* del individuo, como globalidad, puede experimentar. Así, por ejemplo, Markus y Nurius (1986) proponen el concepto de yoes posibles (*possible selves*), para dar cuenta del hecho de que las personas tienen una idea de las diferentes posibilidades en que pueden llegar a (o evitar) convertirse, como, por ejemplo, el *self* "exitoso", el *self* "sobrepeso"; el *self* como "padre", el *self* "fracaso". Todas ellas son, no obstante, diferentes concepciones del mismo *self* en diferentes circunstancias y con diferentes atributos.

Otros modelos teóricos propuestos por los distintos autores directamente relacionados con esta aparente multiplicidad de yoes son la teoría de la auto-discrepancia de Higgins (1987) y el modelo de auto-complejidad de Linville (1987). Ambos modelos plantean relaciones entre diferentes tipos de yoes y el grado de ajuste psicológico logrado por el individuo. La primera de ellas, la teoría de la auto-discrepancia, describe la existencia, entre otras, de la dimensión dominios del yo, que permite diferenciar entre los atributos que uno posee realmente (yo real), los que desearía tener (yo ideal), y los que debería tener (yo debería; *ought selves*) teniendo en cuenta las normas sociales y la percepción que la persona tiene de cómo la perci-

ben los demás. A partir de aquí, el auto-concepto es el que se refiere al yo real contemplado por la propia persona, y el resto de yoes son considerados como guías del yo (*self-guides*) o modelos de referencia (yoes) a partir de los cuales la persona se evalúa, y que están diferencialmente relacionados con diferentes consecuencias emocionales. El resultado de la evaluación que realiza el individuo es un tipo y grado determinado de auto-discrepancia que resulta en diferentes consecuencias de tipo emocional. Por ejemplo, una alta discrepancia entre el yo real y el yo ideal resulta en depresión, y una alta discrepancia entre yo real y el yo debería resulta en ansiedad. Una ausencia de discrepancia entre el yo real y los restantes yoes es sinónimo de ajuste psicológico sin conflictos dentro del individuo.

Por su parte, el modelo de auto-complejidad de Linville plantea que las personas difieren en la complejidad de sus creencias acerca de sus atributos psicológicos. Específicamente, algunos individuos creen que poseen un escaso número de atributos importantes que les definen, mientras que otros perciben un gran número de atributos relevantes para diferentes dominios de su vida. Esta autora defiende que la auto-complejidad actúa como moderadora del estrés experimentado por el individuo, en el sentido de que un elevado número de atributos permite amortiguar el impacto de los sucesos estresantes, ya que, aunque éstos puedan poner en peligro determinados atributos importantes para la persona (por ejemplo, éxito en un trabajo determinado), todavía dispone de otros muchos que evitan que aquélla se derrumbe (por ejemplo, éxito en otro tipo de trabajos, ser padre, deportista, etc.). En cambio, aquellas personas que se identifican sólo con unos pocos atributos (por ejemplo, bienestar asociado sólo con un determinado rol laboral) verán amenazada su estabilidad emocional en el caso de que su situación de vida ponga en peligro esa identidad.

CONCIENCIA, YO, EGO, *SELF*: LA VISIÓN ESPECTRAL E INTEGRADORA DE KEN WILBER

En el marco de la psicología transpersonal, Ken Wilber planteó una visión espectral de la conciencia en la que la "sensación de identidad" es diferente en cada estadio del espectro. Veremos los planteamientos que sobre la conciencia, el yo y el ego realiza este autor a lo largo de cuatro fases o modelos (la posible quinta fase, sus escritos de los últimos cuatro o cinco años, no se abordará aquí). Para ello, en alguna medida nos serviremos de la guía que supone el trabajo de Visser (2001/2004).

El modelo Wilber-1

En un primer modelo (Wilber-1) (Wilber, 1977, 1979a), el autor plantea un espectro que va desde la persona al Espíritu, pasando por el ego (véase la Tabla 1).

En un proceso que denomina "evolución", dentro de ese Yo (Espíritu) emerge la totalidad del espectro de la conciencia. Los distintos estadios del espectro surgen porque "nosotros" estrechamos innecesariamente nuestra sensación de identidad desde el Espíritu, en un juego-drama universal, cuyo actor es el uno y único Yo, desempeñando un número infinito de roles (cada uno de nosotros) sin dejar de ser en ningún momento Yo. Dicho drama consiste en generar dualismos (por ejemplo: sujeto-objeto, psiquismo-cuerpo, sombra-máscara). El proceso de "involución" constituye un camino de regreso al Espíritu de modo que en el paso de un estadio a otro no sólo se añade un nuevo elemento sino que se engloban los anteriores. El

TABLA 1.
MODELO ESPECTRAL DE LA CONCIENCIA
SEGÚN EL MODELO WILBER-1

Persona

Ego que reprime una parte de sí mismo (sombra) mostrando sólo (identificándose sólo con) la persona (máscara).

Ego

Estadio en que se integran la persona y la sombra.

Organismo total o centauro

Integración del ego (persona y sombra) con el cuerpo.

Testigo (y otras bandas trans-personales)

El Testigo se des-identifica, trasciende y atestigua los estadios anteriores, pensamiento y sentimiento, con neutralidad.
Comprensión de que cualquier cosa que se pueda atender no es el Vidente
Se produce la liberación de la identificación del Conocedor con lo conocido, lo cual sería esclavitud. El Testigo es idéntico en todas las personas, inmortal y eterno.

Espíritu

El Testigo trascendente se funde con todo lo que atestigua (sombra, persona, ego, centauro, mundo). No tiene tiempo, ni nacimiento-muerte, y está presente aquí y ahora en cada actividad de la conciencia.

proceso de involución hasta alcanzar el Espíritu es una ilusión porque nunca lo hemos abandonado. Si bien en cierto estadio hay que dejar de buscarlo porque los esfuerzos de acercamiento nos alejarían de Él, hasta ese estadio hemos de resolver los problemas que impiden la expansión de la conciencia. En cada momento, y no como un desarrollo progresivo en el tiempo, surge, de manera simultánea, todo el espectro; evolución e involución son dos caras de la misma moneda y están en realidad fuera del tiempo, como lo está el Yo.

El modelo Wilber-2

Posteriormente, Wilber (1978a,b,c, 1979b, 1980, 1981a) desarrolla lo que se denomina modelo Wilber-2 en el que se producirán importantes cambios respecto de los planteamientos contenidos en Wilber-1. Desde el punto de vista de la psicología profunda (por ejemplo, Jung), y de manera semejante a los planteamientos de Wilber-1, durante la primera mitad de la vida ("arco externo" o "viaje externo") el individuo emerge desde el Yo (*Self*) inconsciente, reprimiéndolo, y desarrollando un ego (más o menos fuerte) en respuesta a las exigencias del mundo externo, y ocupando así un lugar en la sociedad, mientras que en la segunda mitad de la vida ("arco interno" o "viaje interno") el ego, ya fortalecido, es capaz de establecer una nueva relación, ahora ya consciente, con el Yo (al que ya no reprime), de modo que trata de acercarse de nuevo al Yo inconsciente para recuperar la unidad perdida, la identidad con el Espíritu o el cosmos que perdió durante la primera mitad de la vida.

Bajo la inspiración de J. Piaget, en Wilber-2, y a diferencia de la psicología profunda y de Wilber-1, se plantea que el estado de fusión del bebé no es un estado de unidad gozosa y placentera con el mundo (como creían, por ejemplo, Freud, Jung y Brown), sino un estado de fusión con el cuerpo físico, una identidad con lo material y biológico (el bebé no puede distinguir su cuerpo del entorno físico); no es uno con la totalidad del mundo: ni con el mental, ni social, ni simbólico, ni lingüístico, porque ninguno de ellos ha emergido ni existen para él. A este estadio lo denomina cuerpo. Por lo tanto, la primera mitad de la vida no es una caída del paraíso sino un paso adelante, una emergencia de la inconsciencia, ni la segunda mitad es un retorno al Espíritu sino la continuación de un proceso de desarrollo que comenzó el bebé. Así, añade al modelo Wilber-1 el

estadio de lo prepersonal, una conciencia corporal, en la que todavía no existe el ego, que quedará ahora no como antagónico o enemigo del Espíritu sino como un paso intermedio hacia delante, hacia Él. Quizá lo que se reprima en el camino desde el bebé al adulto, en el proceso de fortalecimiento del ego, no sea tanto lo espiritual como determinados aspectos físicos y emocionales. Alcanzar el Yo no implica desandar el camino andado: la "regresión" hacia el cuerpo y las emociones nos conecta con nuestros aspectos más primitivos, con nuestro inconsciente (es la psicología profunda), mientras que el progreso hacia el Yo supone trascender el cuerpo y el ego, lo que nos acerca más al contacto con nuestra naturaleza divina, con lo supraconsciente ("psicología de las alturas"), un estadio que no tiene que ver con los estadios prepersonales de la infancia temprana. Una psicología que las englobe debería llamarse "psicología integral".

Por otro lado, Wilber difiere también de los planteamientos de Michael Washburn y de Stanislav Grof. Para Washburn (psicólogo profundo), lo prepersonal y lo transpersonal son dos aspectos del Fundamento de la existencia (Yo espiritual): el niño se encuentra en unión inconsciente con el Fundamento de un modo prepersonal (aquí, su orientación psicoanalítica le lleva a concebir el Fundamento como libido y como reprimido), y tras desarrollar el ego podrá volver al Fundamento de un modo consciente y transpersonal (aquí concibe el Fundamento como Espíritu). Así pues, Washburn coincide con Wilber-1 en distintos aspectos. Sin embargo, para Wilber sólo puede haber dos opciones (Visser, 2001/2004, p. 303): «1) el niño es consciente del Espíritu y pierde esa conciencia durante el proceso de desarrollo, aunque puede recuperarla cuando, siendo adulto, regresa a ese estadio (de ahí el modelo espiral), o 2) el niño *no* es consciente del Espíritu y es, por tanto, incapaz de perder esa conciencia a lo largo del proceso

de desarrollo, en cuyo caso el desarrollo espiritual no puede ser concebido como un regreso a un estadio anterior. En opinión de Wilber, el niño no puede ser "inconscientemente" uno con el Fundamento» ni la represión del Fundamento como mecanismo del desarrollo, sino el crecimiento y la autorrealización (sin prejuicio de que ciertas aptitudes y potenciales sean reprimidos de hecho).

Para Grof, en el proceso de desarrollo existe un estrato perinatal asociado al proceso del nacimiento (con una impronta tanto traumática, en la línea de *El trauma del nacimiento* de Otto Rank, como positiva: triunfo, renacimiento...), entre el estrato colectivo (inconsciente colectivo) y el estrato personal (egoico) sugeridos por Jung. Además, para Grof, el proceso de desarrollo espiritual requiere reexperimentar el nacimiento biológico, ya que la impronta de este acontecimiento constituye el núcleo esencial de la crisis existencial existente entre el nivel personal y el transpersonal (Wilber, aunque llega a aceptar un estadio perinatal al comienzo del proceso de desarrollo, no está de acuerdo en que su impronta sea el núcleo de dicha crisis existencial y, por tanto, que sea necesario revivir terapéuticamente el nacimiento biológico).

Ahora bien, el hecho de que para Wilber comencemos nuestra andadura individual en el plano físico, no significa que sea de ahí de donde vengamos. Para Wilber venimos, tal como señala la filosofía perenne, de lo Divino, de donde descendemos a través de la involución hasta alcanzar el estadio de la materia para, a partir de ahí, hacer el camino evolutivo hasta la Fuente, no sólo en la primera mitad de la vida según señala la filosofía perenne, sino en varias vidas (como se ve, aquí Wilber modifica el significado que anteriormente atribuía a los términos "involución" y "evolución", de modo que ahora se refiere al movimiento que va desde Dios hasta la materia como "in-

volución" y al que va desde la materia a Dios como "evolución"). Así, aunque no acepte el nacimiento o la infancia temprana como los momentos en que se pierde el contacto con lo Espiritual (recordemos a Grof y a Washburn), sí que acepta que tal hecho se produce en algún momento (doctrina de la involución), si bien esto nos llevaría a la cuestión de la fundamentación metafísica de su modelo, terreno en el que aquí no nos adentraremos.

Basándose en Freud, Neumann (jungiano), Piaget y las psicologías orientales (como extensión de los planteamientos occidentales), Wilber (1980) plantea el desarrollo humano como un proceso lineal en 17 estadios desde el recién nacido al buda iluminado. Lo que hizo fue colocar la visión fenomenológica-evolutiva-estructural de los dominios supraconscientes de las filosofías orientales a continuación de la visión fenomenológica-evolutiva-estructural de los dominios subconscientes y autoconscientes de la psicología evolutiva occidental (Visser, 2001/2004). En la Tabla 2 pueden verse estos estadios que, como se puede apreciar, evolucionan de lo prepersonal a lo personal y luego a lo transpersonal y no, a la manera jungiana, de lo transpersonal (inconsciente) a lo personal y luego, de manera regresiva a lo transpersonal (consciente). En esta visión, el ego supone un hito en el camino hacia el Espíritu, más que un escollo. En la Tabla 3 se presentan, de manera breve, las características del estadio prepersonal al objeto de entender mejor el estado personal (Tabla 4) que es el objeto de este capítulo.

Así pues, los planteamientos de Wilber se inscribirían en el denominado paradigma transpersonal "aditivo" (que incluye los modelos "escalonados" que conciben la dimensión espiritual como algo que se agrega a la dimensión personal) frente al denominado paradigma "dialéctico" (que incluye los modelos "espirales" que ubican la dimensión espiritual en

el pasado y el desarrollo espiritual como un regreso a ese estado, como es el caso de Jung y los jungianos, y de otros representantes de la psicología profunda, como Stanislav Grof y otros.)

Wilber (1981a) plantea una serie de similitudes entre los estadios del desarrollo individual que había presentado en *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano* (Wilber, 1980) y los estadios del desarrollo cultural esbozados por el filósofo cultural Jean Gebser. Para el objeto de este capítulo nos referiremos al estadio denominado por Wilber como "egoico-mental" (el primer término se refiere a los estadios egoicos del desarrollo individual propuestos por Wilber en 1980 –véanse las Tablas 2 y 3–, y el segundo a un estadio del desarrollo cultural propuesto por J. Gebser), que se situaría en el segundo y primer milenio a. de C. y que constituiría el último gran estadio, hasta el momento, de la evolución histórica colectiva; en él se produciría la aparición del ego. Éste habría surgido del sustrato inconsciente al desidentificarse de los estadios anteriores del desarrollo, liberándose de los límites de la magia y del mito, cristalizando en la conciencia y posibilitando la aparición del mundo moderno. Así, el ego permanece atrapado entre los dominios del inconsciente y del Yo espiritual, creyendo ser la única realidad. Para Wilber, dado el estadio actual, una transformación profunda supone actualizar plenamente el estadio mental, el pensamiento racional, alcanzar un ego maduro, en lugar de caer en una regresión arcaica que subraye lo prepersonal y considere que lo mágico y lo mítico, lo prepersonal, constituyen la verdadera espiritualidad (un peligro de la "Nueva Era").

TABLA 2.
EL PROCESO DEL DESARROLLO INDIVIDUAL
BASADO EN WILBER (1980) (MODELO WILBER-2)

	Estadios de desarrollo en K. Wilber	Planos en K. Wilber
17	Último	
16	Causal superior	
15	Causal inferior	Lo Transpersonal
14	Sutil superior	
13	Sutil inferior	
12	Centauro	
11	Biosocial	
10	Ego maduro	Lo Personal
9	Ego tardío	
8	Ego intermedio	
7	Ego temprano	
6	Pertenencia	
5	Imagen del cuerpo	
4	Cuerpo pránico	Lo Prepersonal
3	Cuerpo axial	
2	Uróboros	
1	Pleroma	

El modelo Wilber-3

Wilber (1983a, 1990) desarrolla el denominado modelo Wilber-3, cuya diferencia fundamental con Wilber-2 se refiere a la diferenciación entre distintas líneas o tipos de desarrollo (por ejemplo, desarrollo intelectual, emocional, moral, etc.) de modo que, frente a una concepción unificada u homogénea

TABLA 3.
CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO PREPERSONAL
SEGÚN EL MODELO WILBER-2

Lo prepersonal
– Pleroma (en gnosis, materia caótica primordial de la que todo emerge) • Conciencia fundida con la realidad físico-emocional (comida, placer-displacer, comodidad-incomodidad, etc.). • Sin límites espacio-temporales, ni de ego contra ambiente. • No características espirituales.
– Uróboros (serpiente mítica que se muerde la cola) • Vaga percepción del mundo externo y sensación de identidad difusa. • Las experiencias fugaces de sensaciones de placer-displacer todavía no se encadenan en función de una identidad. • Vaga sensación ansiosa por la amenaza de un difuso sentido de mundo externo "ajeno".
– Cuerpo axial • Se experimenta el cuerpo como propio: «si me muerdo me duele, si muerdo el osito no»
– Cuerpo pránico (del sánscrito vitalidad) • Rige el principio del placer (cubrir necesidades, experimentar placer y evitar malestar): rigen las emociones y estados fisiológicos.
– Cuerpo imagen • Forma imágenes. • Madre como fuente de placer (mamar) o miedo (ausencia). • Vive un "presente expandido" más allá de la fugacidad del instante. • Procesos primarios (Freud); pensamiento irracional, sometimiento a deseos y emociones.
– Yo pertenencia • Descubre el entorno social y el lenguaje, y se ve influenciado por ellos. • Todavía no hay pensamiento lógico. • Da nombre a las cosas. • Resta atención a su cuerpo para centrarla en su entorno. • El lenguaje, que puede referirse al pasado, presente o futuro, le aporta una nueva concepción del tiempo. • Surge un cierto autocontrol. • Empieza a desarrollar su personalidad.

TABLA 4.
CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO PERSONAL
SEGÚN EL MODELO WILBER-2

Lo prepersonal

Lo prepersonal

- Paso de un funcionamiento fundamentalmente físico a uno más mental (ego mental).

- El niño elabora imágenes de sí mismo, piensa en sí mismo, y comienza una conciencia basada en los "hazlo" y "no lo hagas" que introyecta de los padres, lo que según el psicoanálisis conduce a una división tripartita del ego: Superyó (Superego), Yo (Ego) y Ello (Id); y según el análisis transaccional también: Padre interno, Adulto interno, Niño interno.

- El ego mental, además de poder trascender lo físico (lo que es positivo), también puede reprimirlo (lo que es negativo). Esta represión supone:
  - Perder el contacto con el cuerpo y funcionar como un ego mental.
  - Un importante desequilibrio psíquico del individuo occidental moderno y de su cultura.

- El proceso de formación del ego, según K. Wilber, es el siguiente:
  - 1. Estadio temprano (concluye entre los 4-7 años).
  - 2. Estadio intermedio (concluye entre los 7-12 años).
  - 3. Estadio tardío (concluye entre los 12-21 años).
  - 4. Ego maduro (en torno a los 21 años).

- A continuación de estos 4 estadios aparece lo biosocial y el centauro. El centauro se caracteriza por:
  - Integración ego-cuerpo.
  - Vivencia en el aquí-y-ahora, no de modo prepersonal sino adulto.
  - Espontaneidad madura (no impulsividad físico-corporal).
  - Necesidades: autorrealización, autonomía, "intencionalidad" (fenomenológica) para dar significado a una vida que en principio no lo tiene.

del mismo, defiende que puede producirse un desarrollo diferencial entre las diferentes líneas. Además, basado en un trabajo anterior (Wilber, 1981b), el autor realiza una triple distinción, que resulta esclarecedora para el tema que nos ocupa (y para la cual se ayuda de una metáfora), entre:

a) El *self* o sistema del *self* o estructura del *self* (alguien que asciende una escalera), que constituye, en cada uno de los diferentes niveles del desarrollo, el *locus* de identificación ("yo/mi" a diferencia del "no yo/no mío"), la volición (la que permita la estructura básica –véase el apartado b– en cada caso), las defensas (mecanismos de defensa propios de cada estructura básica –véase el apartado b), la organización, el "metabolismo" ("digestión" de la experiencia), y la "navegación" (en un determinado nivel el *self* puede optar por permanecer o acceder a otro, es decir, bien elevarse, ascender, evolucionar, o bien descender, regresar).

b) Las estructuras básicas o niveles de conciencia (los peldaños de la escalera), de naturaleza fundamentalmente cognitiva, que están presentes durante todo el desarrollo de manera inconsciente y que emergen en la conciencia en un determinado momento del desarrollo individual, tardando cierto tiempo en madurar; una vez emergen siguen perdurando durante el resto del desarrollo del individuo, conservando cierta autonomía funcional aunque sean trascendidas y subsumidas por el movimiento ascendente del *self* hacia estructuras básicas superiores (sería el caso de las estructuras cognitivas de Piaget). En la Tabla 5 se presentan las diez estructuras básicas y su edad aproximada de aparición (compárense con los estadios del desarrollo que se presentan en la Tabla 4 correspondientes al modelo Wilber-2).

c) Las estructuras o estadios provisionales o transitorios del desarrollo del *self* (la percepción, perspectiva o visión de la

TABLA 5.
ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LA CONCIENCIA Y EDAD EN QUE COMIENZAN A EMERGER SEGÚN EL MODELO WILBER-3 (TOMADO DE VISSER 2001/2004)

10. Causal	Experiencia de la vacuidad	35 años aprox.
9. Sutil	Experiencia de los arquetipos	28 años aprox.
8. Visión-lógica	Pensamiento visionario	21 años aprox.
7. Reflexivo-formal	Pensamiento abstracto	11-15 años
6. Mente regla/rol	Pensamiento concreto	6-8 años
5. Mente rep.	Pensamiento simbólico y conceptual	15 meses-2 años
4. Fantásmic	Pensamiento en imágenes simples	6-12 meses
3. Emocional-sexual	Fuerza vital	1-6 meses
2. Sensorioperceptual	Sensación y percepción	0-3 meses
1. Físico	Organismo físico	prenatal

realidad desde cada peldaño) que se originan cuando el yo se va identificando (aunque podría no hacerlo) con las distintas estructuras cuando éstas emergen a la conciencia, de modo que se genera una sensación de identidad (por ejemplo, en la línea de los planteamientos de Loevinger), una moralidad (por ejemplo, según los planteamientos de Kohlberg) y un conjunto de necesidades (por ejemplo, las planteadas por Maslow) diferentes en cada estadio; estas estructuras o estadios son reemplazadas totalmente por las siguientes fases del desarrollo (sería el caso de los estadios del desarrollo moral de Kohlberg). El autor establece correlaciones entre todos estos aspectos (Wilber *et al.*, 1986); así, en los estadios personales, cuando el *self* se identifica con el nivel regla/rol, su necesidad es la pertenencia, en cuanto a identidad es conformista y en cuanto a moralidad es convencional; en el nivel reflexivo-formal su necesi-

dad es la autoestima, su identidad individualista y su moralidad postconvencional; y en el nivel visión-lógica su necesidad es la autorrealización, su identidad la autonomía y su moralidad postconvencional.

El desarrollo del yo (véase la función de "navegación" en el apartado *a*) supone una progresiva diferenciación (trascendencia, desidentificación, separación, liberación, negación, muerte) de una estructura y su identificación con la superior, sin que ello suponga la incapacidad para relacionarse con la primera (que deberá ser integrada), aunque sí la pérdida de la visión del mundo que le es propia. El nuevo nivel deberá ser integrado (consolidado, fortalecido, conservado) hasta que llegue el momento de una nueva diferenciación (Wilber *et al.*, 1986, pone en relación la integración y la diferenciación con la conceptualización del eros y el thánatos, respectivamente, de la moderna psicología psicoanalítica del ego). Trascender una estructura no requiere su dominio completo (por ejemplo, no es necesario ser un gran filósofo para diferenciarse de la estructura del pensamiento). Finalmente, la aparición de una estructura puede no ser pareja a la de un estado: tras aparecer una determinada estructura, el estadio del individuo puede ser el correspondiente a dicha estructura o el propio de una estructura inferior (pero nunca el correspondiente a una superior): las estructuras dependen de la edad pero los estadios son más independientes de dicha variable.

El autor defiende pues la existencia del yo (aunque no pueda percibirse) como sujeto, no como objeto, necesaria para explicar el fenómeno de la conciencia, y al que atribuye funciones como la integración, coordinación, selección del (y atención al) flujo de la conciencia, además de corresponderle la sensación de identidad y de ser la instancia que guía nuestro desarrollo.

En un libro coeditado (Wilber *et al.*, 1986) realizará algunas modificaciones a este modelo espectral, planteando diez estructuras básicas, de modo que hasta el estadio Mente rep. incluido, los estadios son prepersonales, hasta Visión-lógica incluida, los estadios son personales y, a partir de éste, los estadios son transpersonales (sólo definiremos las seis primeras estructuras que componen los niveles prepersonal y personal). Wilber relacionará estas estructuras con determinadas patologías, que se producirán como frustraciones en cada estadio, y con la terapia o tipo de meditación pertinente. Las citadas estructuras son: 1) Sensorio-física (el nivel sensorio-motor de Piaget, por ejemplo); 2) Fantásmico-emocional (la mente que representa únicamente sobre la base de imágenes y el nivel emocional-sexual, respectivamente); 3) Mente rep. (mente representativa equivalente, por ejemplo, al estadio preoperacional o "preop." de Piaget, que comprende el desarrollo simbólico de los 2-4 años y el de conceptos de los 4-7 años; 4) Mente regla-rol (corresponde al pensamiento operacional concreto, o "conop." de Piaget, en el que la mente puede comenzar a asumir el *rol* de los demás y puede realizar operaciones regladas como la multiplicación o la clasificación); 5) Mente reflexivo-formal (correspondiente al pensamiento operacional formal o "formop." de Piaget, que se caracteriza por su capacidad autorreflexiva e introspectiva, que ya habían surgido antes de manera rudimentaria, y por el razonamiento hipotético-deductivo o proposicional); 6) Visión-lógico (se trataría de una estructura cognitiva superior al pensamiento operacional formal de Piaget identificado por otros psicólogos como Bruner, Flawell y Arieti, que ha sido denominado generalmente como "dialéctico", "integrador" o "sintético creativo", y que se refiere a la capacidad para establecer no ya relaciones, como en el caso anterior, sino redes de relaciones, constituyendo por tanto la estructura más integradora del nivel personal); 7. Psíquico, 8. Sutil, 9. Causal, 10. Último.

El modelo Wilber-4

Wilber (1980, 1981a) (véase más atrás) ya se había referido a las correlaciones socioculturales de la dimensión psicológica individual de la conciencia que había centrado la mayor parte de su obra. En un trabajo posterior (Wilber, 1995), en el que Wilber ubica el comienzo de su cuarta fase, el autor retoma esta cuestión estableciendo paralelismos entre su modelo de estadios del yo, los tipos de pensamiento (según J. Piaget), los niveles de identidad (según J. Habermas) y la naturaleza de la cultura (según J. Gebser) (véase la Tabla 6).

En la obra de Habermas, el término "ego" no significa "egocéntrico" sino, en términos de Wilber, el paso de un ego adaptado al entorno cultural, identificado con su rol social y su grupo, es decir, socio/etnocéntrico (que previamente estaba atado al cuerpo, es decir, bio/egocéntrico), a un ego racional y autónomo con capacidad para pensar de un modo universal o global, es decir, mundicéntrico. Así pues, este proceso supone una disminución progresiva del egocentrismo.

Al hilo de esta aclaración, Wilber se refiere al significado de la palabra "ego", que se define de forma diversa y que, de no especificarse su significado en cada caso, puede generar confusiones. Señala que para los escritores de la Nueva Era el ego se refiere al sentimiento de un yo separado de los demás y de los estados espirituales. En filosofía se distingue entre el ego empírico (como objeto de conciencia e introspección) y el Ego puro, trascendental, observante, que es pura subjetividad y resulta idéntico al significado de Atman para los hindúes (Testigo puro, que no puede ser objeto testificable). También existe un paralelismo entre, por un lado, la identificación de este Ego puro con el Espíritu absoluto (como hace Fichte) y, por otro, la identificación hindú de Atman con Brahman. Freud utilizó los términos alemanes "*das Ich*" (yo), y "*Es*" (ello), que

TABLA 6.
RELACIONES ENTRE LOS ESTADIOS DEL DESARROLLO INDIVIDUAL Y CULTURAL (WILBER, 1995)

	Estadios del yo (K. Wilber)	Tipo de pensamientos (J. Piaget)	Nivel de identidad del individuo (J. Habermas)	Naturaleza de la cultura (J. Gebser)
Primera fase	Bio/egocéntrico	Preoperacional	Cuerpo y ancestros biológicos	Mágica
Segunda fase	Socio/etnocéntrico	Operacional concreto	Grupo social de pertenencia	Mítica
Tercera fase	Mundicéntrico	Operaciones formales	Ego (autónomo)	Racional

se tradujeron utilizando los términos latinos "ego" e "id", respectivamente; en todo caso, el ello constituiría lo escindido o reprimido del yo, consistiendo la terapia en su reunificación (en definitiva, una expansión de la yoidad). Para los autores psicoanalíticos el ego es el proceso de organización y unificación de la psique (algunos autores prefieren el término "yo", es decir, "*self*") y, para ellos, desde esta perspectiva, ir "más allá del ego" supondría un desastre. Para Piaget, los primeros estadios del desarrollo (preegoicos en términos de Wilber) son egocéntricos, en el sentido de que el yo no está diferenciado del mundo, de modo que este egocentrismo desaparecerá con la maduración del ego, en el estadio de las operaciones formales (es a lo que Habermas llama identidad egoica). Así pues, Wilber subraya que el concepto del ego en Freud, Piaget, Habermas y en él mismo, se caracteriza por ser un estadio menos egocéntrico que los estadios preegoicos. Wilber utiliza el término ego en distintos sentidos (véanse los distintos modelos del autor), pero, sobre todo, en un sentido similar al de Pia-

get, Habermas y Freud, entre otros, como un ego individual y racional diferenciado del mundo externo, de sus roles sociales (y del superego) y de su naturaleza interna (id) (Wilber, 1995).

Además, en este momento Wilber (1995) presentará de una manera más sistemática el denominado modelo de los cuatro cuadrantes, al que, en un trabajo posterior (Wilber, 1997) se referirá como Wilber-4, y que incluye tres nuevas dimensiones (material, social y cultural) que se añadirán a la dimensión psicológica y que considera imprescindibles para un modelo integral de la conciencia (y por inclusión, del estado de conciencia egoica objeto de este capítulo). En la Figura 1 puede verse la representación gráfica de este modelo que se constituye a partir de dos ejes, uno denominado "interior-exterior" (horizontal) y otro llamado "individual-social/comunal" (vertical) que dan lugar a cuatro cuadrantes, los denominados "interior-individual" o "intencionalidad" (superior izquierdo), "exterior-individual" o "comportamental" (superior derecho), "interior-social" o "cultural" (inferior izquierdo) y "exterior social" o "sistema social (inferior derecho).

El cuadrante "comportamiento" va desde el centro hacia las partículas subatómicas, los átomos, las moléculas, las células, los organismos neuronales, estructuras nerviosas (médula espinal, tronco cerebral, sistema límbico, neocórtex...); Wilber también sitúa aquí el comportamiento observable, objeto de estudio del conductismo. El cuadrante "intencionalidad" va desde el centro hacia la aprehensión, la irritabilidad, la sensación, la percepción, el impulso, la emoción, el símbolo, el concepto, etc.; Wilber también incluye aquí las ciencias "individuales internas" (desde el psicoanálisis a las matemáticas). Estos fenómenos interiores están relacionados específicamente con otros exteriores (por ejemplo, las emociones con el sistema límbico y los conceptos con el neocórtex). El cuadrante "sistema social" va desde distintos niveles del univer-

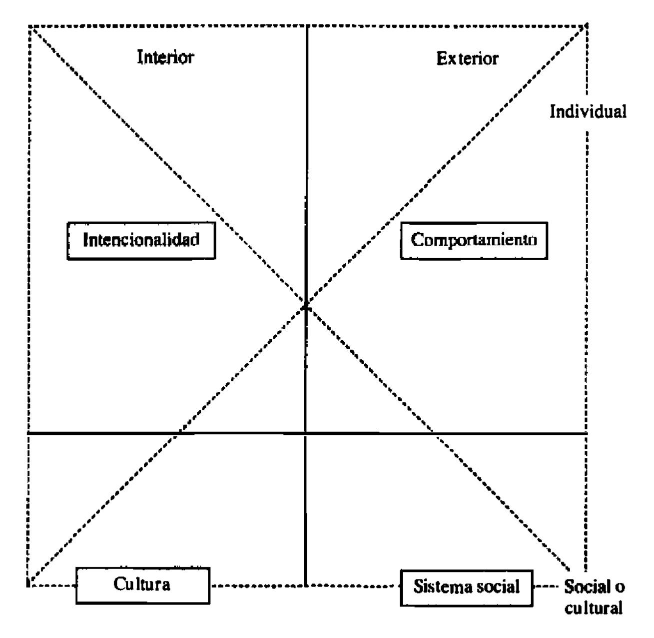


Figura 1. Modelo de los cuatro cuadrantes o Wilber-4 (adaptado de Wilber, 1995)

so físico (galaxias, planetas...) hasta distintos tipos de organización social, eso sí, estudiados como formas exteriores, es decir, como comportamientos o sistemas de acción social observables. Y el cuadrante "cultura", referido al interior de los sistemas sociales (actitudes, sentimientos, realidades intersubjetivas, creencias, valores), es el estudio de los significados internos compartidos que constituyen la visión del mundo (mucho menos estudiado que los contenidos referentes al cuadrante anterior) y, en relación a los humanos, va de lo arcaico a lo mágico, lo mítico y lo mental.

5. LA CONCIENCIA CREATIVA

RAMIRO J. ÁLVAREZ

CREADORES A NUESTRO PESAR

Sócrates, Leonardo da Vinci, Ludwig van Beetohven, Marie Curie, Albert Einstein... ¿almas privilegiadas o seres humanos entregados a recorrer hasta el límite el camino de su propia perfección?

Alimentamos la creencia de que, de vez en cuando y tal vez por designio de la Providencia, surgen en la historia personajes carismáticos, dotados de dones especiales, cuya misión consiste en dinamizar los acontecimientos mediante su aportación en diversos campos para que el progreso de la humanidad tenga lugar en la medida y el tiempo adecuados. Impulsores de nuevas formas de pensamiento, investigadores de las leyes de la naturaleza, inventores, líderes, innovadores, son el fermento de la crónica de la humanidad.

Así, nuestra admiración alcanza tanto a los filósofos dedicados a la consolidación del pensamiento racional o a los artistas entregados a inmortalizar las expresiones del mundo emocional, como a quienes han sabido concretar en aplicaciones prácticas su aportación creadora: vacunas y procedimientos terapéuticos para prolongar la esperanza de vida o bien elemen-

tos técnicos aplicados tanto a una mejor calidad de vida como a la exploración del cosmos; desde los ya clásicos sistemas de vacunación a la actual terapia con células madre, de la modesta fregona a las complicadas lanzaderas espaciales.

A menudo, los productos de la creatividad nos asombran y en sus autores entrevemos la chispa del genio sagrado que, a nuestros ojos, les convierte en seres especiales, diferentes, marcados con el carisma de los elegidos. De este modo los elevamos a una categoría distinta de seres humanos, la de los "originales", al tiempo que nos excluimos a nosotros mismos de ese grupo de escogidos.

Lo que ocurre es que comparamos, asimétricamente, proceso y resultado. Nos maravillamos ante el brillante producto creativo pero, cuando intentamos poner a prueba nuestro potencial de creatividad, nos desanima la dureza del proceso que requiere la obra terminada y, por eso, desistimos de encontrar el camino de nuestra propia creatividad.

Pero lo cierto es que la creatividad es una prerrogativa de todos los seres humanos, no sólo de los elegidos: Edison necesitó realizar cientos de ensayos antes de conseguir mantener encendida durante unos segundos su primera lámpara incandescente; Leonardo llenó miles y miles de páginas de sus cuadernos de notas con estudios, cálculos, bocetos y reflexiones para sacar a la luz sus obras maestras; Marie Curie llegó a procesar ocho toneladas de pechblenda para llegar a obtener un solo gramo de cloruro de radio puro. Ninguna producción creativa fue el regalo generoso de una musa inspiradora que iluminara al autor de la obra sino más bien el resultado de un arduo empeño llevado a cabo con fe y con firmeza.

Al común de los mortales, desde luego, nos resulta más cómodo imaginar que no hemos sido agraciados con el don de la originalidad y evitamos así el duro trabajo que requiere la obra creativa.

Pero ni siquiera esta disculpa nos salva. Ciertamente, es posible que muchos no estemos especialmente dotados para el arte o la ciencia, para el diseño o las manualidades. Puede que ni aun con el esfuerzo más ímprobo seamos capaces de legar a las futuras generaciones una obra, una idea, un proyecto que marque nuestro paso por la historia Pero, aun así, cada uno de nosotros es el autor genuino de una obra irrepetible: nuestra propia vida.

Que hagamos de nuestro tiempo vital una obra maestra es tarea que sólo a nosotros nos incumbe. Del estudio de los "genios" podemos obtener datos, pistas con las que optimizar nuestro propio trabajo. De nuestro libre albedrío depende convertir nuestra vida en nuestra obra o bien dilapidar nuestro tiempo en un vacío sin sentido. En todo caso, estamos obligados a ser creadores: de vida o de absurdo. Tal es nuestra responsabilidad irrenunciable.

DOS ESTADOS DE CONCIENCIA

Detallaba Jorge Luis Borges las categorías resultantes de la compleja clasificación utilizada en una antigua enciclopedia china. Así, los animales podrían clasificarse como: *a)* pertenecientes al emperador, *b)* embalsamados, *c)* domesticados, *d)* lechones de leche, *e)* sirenas, *f)* perros callejeros, *g)* incluidos en la presente clasificación, *h)* frenéticos, *i)* innumerables, *j)* dibujados con un pincel muy fino de pelo de camello, *k)* etcétera, *l)* que acaban de romper el cántaro del agua, *m)* que desde una gran distancia parecen moscas.

Lo cierto, por extraña que tal clasificación pueda resultarnos, es que las categorías no están en el mundo; nosotros somos los creadores de las categorías que utilizamos para describirnos el mundo, somos los creadores de nuestro universo

percibido, y éste es el postulado básico de la psicología constructivista. Nuestra percepción del mundo es nuestra primera creación.

Quien sólo logra abrir su mente a un *estado de conciencia ordinario* vivirá obsesionado por la seguridad, por lo predecible y el control, tratará de construir su universo en términos de estabilidad, fijeza e inmutabilidad mediante categorías rígidas que le aporten sensación de permanencia. Pero un paradigma semejante estará basado en supuestos como la dimensión lineal del tiempo, la atribución de causalidad única y la entropía, sin detenerse a considerar que tales conceptos no son más que modelos tentativos, construcciones creadas para tratar de explicar algún aspecto de la realidad.

La búsqueda de seguridad da como resultado una interpretación del mundo según categorías rígidas. De este modo es posible que uno siempre sepa a qué atenerse (los extranjeros "son" perversos; tal escritor "es" genial...), pero los más devastadores efectos secundarios de tal actitud –además de llevarnos alguna desagradable sorpresa cuando falle alguna de nuestras rígidas categorías– se refieren a la creación de una *autoimagen limitada* (yo "soy" de esta manera... y no puedo cambiar) así como a propiciar un sentimiento de *indefensión* al estar ya predeterminadas las causas de todos los acontecimientos.

Buena parte de los sistemas educativos buscan asegurar este estado de conciencia inculcando en las generaciones más jóvenes la idea de que sólo existe un modo correcto de hacer las cosas, al tiempo que advierten de los peligros que entrañaría intentar salirse de los caminos establecidos. El ideal educativo es la búsqueda de las verdades absolutas; el resultado, la conducta automatizada.

Cuando nuestra mente se abre a una *conciencia holística*, se enriquece con las aportaciones de la intuición, percibe la li-

mitación y el sesgo que entrañan las palabras, los conceptos como representaciones limitadas de la realidad global, acepta el universo en su natural fluir y se despliega en distinciones nuevas, diferentes de las usuales. La tierra deja de ser el centro del universo y, las viejas creencias sobre mares tenebrosos son desafiadas por la aventura de la exploración empírica. Se admite la posibilidad de causas múltiples y cambiantes, y lo rígido y acabado se convierte en procesual y cíclico. Evidentemente, la base de todo proceso creativo –como opuesto a repetitivo– ha de ser un estado de conciencia holística.

Los escasos sistemas educativos que siguen este ideal no buscan ya la seguridad de los dogmas inamovibles sino que se abren a la *incertidumbre creadora*. Los efectos secundarios de un paradigma tan proteico no pueden ser otros que la *tolerancia a la incertidumbre* y la *confianza en sí mismo* de quien se atreve a navegar por mares que no tienen rutas marcadas de antemano.

APROXIMACIONES AL CONCEPTO DE CREATIVIDAD

Parafraseando a Alfred Korzybski, el genial creador de la "semántica general", deberíamos tener muy presente que:

1. Cualquier discurso sobre creatividad no es "la creatividad".
2. Todo cuanto podamos decir sobre creatividad no llegará a cubrir la verdadera realidad de "la creatividad".
3. Lo cierto es que cualquier cosa que se diga sobre creatividad sólo reflejará el personal sesgo del autor sobre el tema.

No obstante, pese a reconocer que «un mapa no es el territorio que representa», somos conscientes de su utilidad para

recorrer un trayecto sobre el territorio real; de igual modo, podemos asomarnos a algunos mapas elaborados sobre la creatividad para progresar con mayor rapidez y seguridad que si fuéramos pioneros de esa comarca

Los diferentes estudios que se han llevado a cabo sobre creatividad inciden en los diversos aspectos puntuales bajo los que cabe enfocar el asunto. Así, algunos autores enfatizan el lado *motivacional* de la creatividad y destacan las características de personalidad de la gente considerada como altamente creativa:

- Inconformismo, carácter poco convencional.
- Tenacidad, perseverancia ante las dificultades.
- Curiosidad, amplitud del campo de intereses.
- Carácter lúdico, capacidad de disfrutar de la vida.

Otros investigadores acotan los aspectos *cognitivos* a la hora de estudiar la creatividad, y de ese modo, consideran que las personas creativas tienen una alta capacidad para:

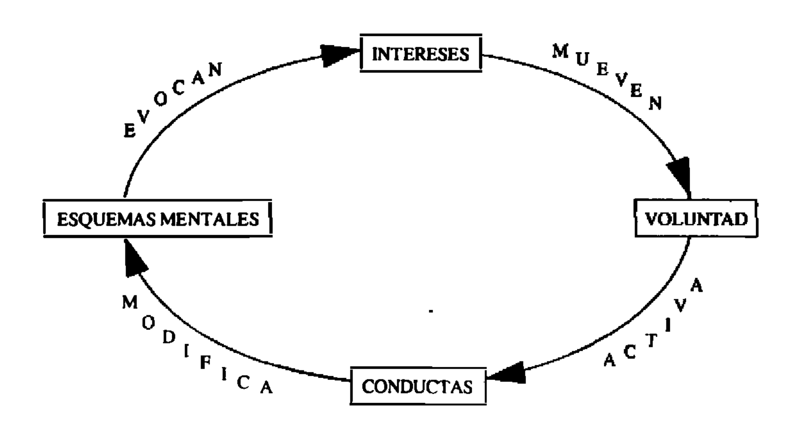
- Reconocer un problema en sus elementos y posibilidades.
- Recombinar los datos existentes.
- Poner en marcha operaciones mentales de jerarquización e inclusión.

Bajo un punto de vista *práctico*, se valora el resultado, el producto final del proceso de creación del que se requieren características de:

- Novedad.
- Utilidad.

Desde una consideración global, la creatividad sería un modo de *manifestación personal*, nuestra personal manera de

ser-en-el-mundo –como le gustaría decir a algún filósofo–, un "modo de ser y actuar" que reflejaría tanto nuestros esquemas mentales –creencias, modos de estructurar la realidad–, como el contenido de nuestras motivaciones personales –intereses–, así como nuestra actitud –voluntad–, y nuestro repertorio de conductas y hábitos de tal manera que unos elementos influyen en otros de manera circular:



LA ACTITUD CREATIVA

¿Sería posible describir de alguna manera el "modo de ser", el carácter típico de las personas creativas? ¿Podríamos establecer una especie de patrón de estilo creativo con el que comparar nuestro propio modo de actuar para hacernos una idea de nuestro lugar en la tabla de creatividad, para determinar qué ingredientes concretos necesitaríamos incorporar a nuestro estilo personal para acceder a un nivel más elevado de creatividad?

Una vez más –y sin perder de vista las simplificaciones que toda generalización entraña– podemos justificar el intento a la

vista de la utilidad práctica que tienen los mapas para facilitarnos el camino. De esta manera, si quisiéramos dibujar el retrato robot de una persona creativa, no dudaríamos en articularlo sobre las siguientes características:

Curiosidad

La curiosidad es la puerta de la creatividad. Toda innovación, toda producción nueva parte de una actitud interrogativa frente a la realidad, la costumbre o la posibilidad. La curiosidad comienza en una cierta actitud de *sorpresa*, en la capacidad de maravillarse ante lo cotidiano. Es algo parecido a conservar en la edad adulta la característica infantil de los "porqué".

Este talante maravillado, de re-descubrimiento personal, facilita la *apertura* mental a todo tipo de datos, hipótesis y explicaciones. Así, la persona creativa cultiva una amplia *variedad de intereses* en campos muy diversos entre los que, a menudo, logra encontrar alguna relación que en el estado de conciencia ordinaria pasaría desapercibida.

El paso siguiente es el desarrollo de un sano *inconformismo*. Los meros "¿por qué?" se transforman en "¿qué pasaría si...?" y, entonces, la mente se abre a la innovación, la búsqueda de nuevas aplicaciones, la recombinación de elementos; en una palabra, la creación en su estado más genuino.

Inteligencia

La persona creativa suele tener mucho de erudita y posee un amplio repertorio de conocimientos en diversos campos pero, con mayor frecuencia, puede ser considerada una experta en algún campo concreto, ya sea el arte, la mecánica, la física o

cualquier parcela del quehacer humano. El tipo de inteligencia más común entre las personas que manifiestan un apreciable nivel de creatividad suele ser una composición de *curiosidad* unida a *habilidades prácticas*, de manera que, lejos de ser meros especuladores de teorías, tienen bastante de artífices prácticos.

Este tipo de inteligencia práctica puede caracterizarse por la facilidad de *recombinación y adaptación* que permite el descubrimiento de nuevos usos de materiales que, en principio, serían desechados. Es el caso, por poner un ejemplo, de los sobres con sistema de autopegado o los paquetes de notas "post-it" que surgieron a partir del aparente "fracaso" de un pegamento de consistencia endeble.

Valor

El valor ha de entenderse no sólo en el sentido físico de afrontamiento de riesgos o peligros sino también en su acepción moral de mantener las propias convicciones frente a la presión social. Pues bien, sin cierta dosis de fortaleza de ánimo no es posible la creatividad. La persona verdaderamente creativa, inmersa en la consecución de su objetivo, no duda en arrostrar verdaderos *riesgos físicos*; dan fe de ello biografías bien documentadas, como la del naturalista latino Plinio, que perdió la vida en su empeño por estudiar la erupción del Vesubio, o bien otras más oscuras, como es el caso de las decenas de alquimistas que, a lo largo de la edad media, perecieron víctimas de sus manipulaciones en pos de la piedra filosofal.

Es preciso, además, hacer frente a los *riesgos sociales* derivados de la incomprensión. Rechazo, críticas y presiones de todo tipo no tardarán en caer sobre quien decide emprender un camino distinto y, con frecuencia, ambos tipos de riesgo –físicos y sociales– se combinan para tratar de reconducir al

descarriado por las sendas de los dogmas establecidos como verdades inmutables; tal ha sido el argumento de la historia de, entre otros, Galileo o Miguel Servet. En todo caso, sin llegar a riesgos vitales, lo cierto es que el mayor peligro que acecha a la persona creativa es el de la *soledad.*

En su caminar solitario, además, la persona creativa ha de enfrentarse a sus propios fantasmas personales; es preciso que afronte los *riesgos emocionales* que se derivan de la incertidumbre, de la duda sobre el camino emprendido, de la soledad de las rutas no convencionales. La fatiga de desbrozar el camino, la tentación de renunciar, de abandonar, constituyen las formas más frecuentes de amenaza emocional.

Persistencia

La persistencia frente a las dificultades, o a pesar del fracaso, es una manifestación concreta de un tipo de valor. La constancia en las personas creativas emana, en primer lugar, de una fuente de *motivación intrínseca* que permite hacer abstracción de todo ruido ambiental para mantener el foco de atención en el objetivo concreto prefijado.

Como el éxito sólo se logra mediante fracasos repetidos, es fácil comprender que quien persevera en su empeño antes o después alcanza su objetivo, con lo que llega a reforzar la *confianza en sí mismo* gracias a los logros obtenidos y a la valoración del propio esfuerzo.

A partir de esta confianza en las propias intuiciones, dos nuevas características no tardan en surgir: la *independencia* del criterio ajeno –que no pasa de ser un mero ruido ambiental– y la propia *autoestima*, que de efecto de los resultados obtenidos pasa a constituirse en causa o motor de la propia motivación intrínseca.

Complejidad

La complejidad es la nota característica de la actitud creativa. Mientras que la mente ordinaria trata de aferrarse a las fórmulas simples que le indiquen en cada momento lo que ha de hacer o por dónde ha de encaminarse, la persona creativa es consciente de la compleja maraña que subyace a cada simplificación: nada hay más sencillo que la exactitud del amanecer de cada día; sin embargo, no es posible, al mismo tiempo, imaginar nada más complejo que las relaciones cósmicas que permiten que cada día el sol salga por el mismo punto del horizonte.

La complejidad creadora está constituida por altas dosis de *relativismo*, la comprensión de la necesidad de situar cada cosa en su contexto y la aceptación de que fenómenos aparentemente idénticos pueden ser, en realidad, muy distintos entre sí.

La consideración relativista de toda realidad lleva también a la aceptación de la *ambigüedad*, a la consideración de que, simultáneamente, puede darse un fenómeno y su contrario sin que exista contradicción (un ejemplo drástico de esta actitud podría constituirlo la consideración de que el aire que respiramos, considerado tradicionalmente principio de vida, es también principio de muerte al ser el causante de la oxidación celular de nuestro organismo).

Relativismo y aceptación de la ambigüedad se asientan firmemente sobre una *comprensión de globalidad* y *conexión*. La persona creativa entiende la unidad del cosmos; es consciente de que las divisiones y clasificaciones sólo tienen lugar en el nivel conceptual, en nuestra necesariamente limitada forma de enfocar la realidad, pero no en la realidad misma que se vivencia como un todo, como una unidad indisoluble en la que está ocurriendo la vida, en cada una de sus manifestaciones, en cada momento.

Imaginación

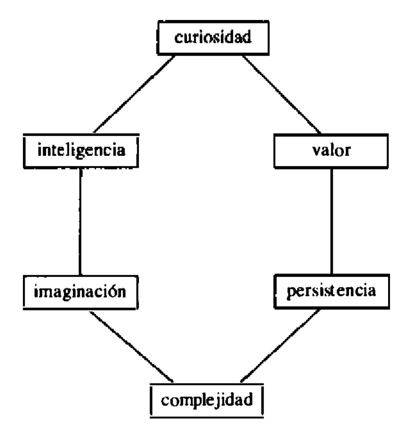
Albert Einstein explicaba cómo había llegado a su formulación de la teoría de la relatividad después de imaginarse viajando sobre un rayo de luz. Miguel Ángel aseguraba "ver" la forma final de su escultura en un bloque de mármol y, de una manera análoga, podemos suponer cómo los grandes compositores "escuchan" en su mente la sinfonía antes de plasmarla entre las líneas del pentagrama.

La primera respuesta intuitiva a las preguntas-clave del proceso creativo –¿qué pasaría si...? o ¿cómo sería si...?– se abre paso en la mente mediante procesos de imaginación, de activación de registros sensoriales. Si, como aseguraba Leonardo da Vinci, los sentidos son las puertas del alma, la imaginación, que se nutre de la actividad de nuestros cinco sentidos, es la herramienta del proceso creativo.

En la actividad imaginativa se combinan datos procedentes de la actividad de ambos hemisferios cerebrales para dar lugar a propuestas *intuitivas*, primeros ensayos o aproximaciones, esbozos de la obra creativa final que se presenta con un carácter global, teñido de matices afectivos que ponen en marcha los mecanismos de acción necesarios para plasmar la obra en alguna concreción tangible.

EL PROCESO CREATIVO

Una vez puestos a trazar un posible mapa de lo que entendemos por "creatividad" y a delimitar el campo propio de la conciencia creativa, podemos entrar a considerar las etapas que, de ordinario, se siguen en todo proceso creador, ya sea de producción artística, de inventiva mecánica, innovación de vías de pensamiento o de descubrimiento de leyes de la naturaleza.



El diamante de la CREATIVIDAD

Toda nueva creación requiere, ante todo, una fase preliminar de **Preparación**. Ningún inventor, ningún artista, ningún descubridor fue jamás agraciado con el don de la iluminación sin que tuviera que poner antes una buena dosis de trabajo y concentración por su parte. El proceso creador parte siempre de un estado de cierta *insatisfacción*, de la conciencia de una necesidad, sea ésta de orden social o meramente personal. Pero para detectar posibles disonancias creativas es necesario poner la propia sensibilidad al servicio de la conciencia, establecer una relación de sintonía consigo mismo y con el entorno en un canal de empatía.

Desde un estado de conciencia ordinario, tendemos a eludir todo sentimiento displacentero y buscamos la alineación en actividades distractoras en lugar de tomarnos la molestia de seguir el hilo de nuestro malestar para llegar a entender su mensaje. El sujeto creativo, en cambio, se guía por la resonancia de su incomodidad interna hasta llegar a tener una *conciencia*

clara del problema o reto que se presenta ante él; de este modo determina una *meta* clara hacia la que quiere dirigirse, analiza todos los *datos* disponibles hasta el momento, así como las posibles vías de aproximación, y entiende las posibles *implicaciones* que puede tener cada una de las acciones que decida emprender.

De ordinario, esta primera fase preparatoria, ocupa un cierto período de tiempo –que puede ser de días, meses o años– en el que, por así decirlo, la mayor parte de la energía mental se enfoca sobre la definición del objetivo y las vías posibles para alcanzarlo. De ordinario sigue, a continuación, un período de **incubación** en el que la intuición se hace cargo del proceso creativo mientras que la mente racional parece desentenderse o descansar del esfuerzo precedente.

Para asegurar una buena "incubación" de datos es deseable *evitar todo apremio*; es decir, no conviene intentar imponer a la mente plazo alguno de ejecución ni marcarle un patrón de calidad u originalidad. De igual modo, es deseable *eliminar toda barrera defensiva* sobre inviabilidad del proyecto, incapacidad o inadecuación personal. En definitiva, tras la etapa de preparación, las personas creativas se permiten entrar en una especie de *reposo mental* durante el cual un observador externo podría llegar a la conclusión de que se han llegado a olvidar de sus objetivos de partida.

De súbito, surge la **iluminación**: un estallido de creatividad acompañado por un sentimiento interno de activación, parecido al entusiasmo, a la euforia por haber alcanzado la meta deseada. El diseño definitivo, el dato que faltaba en el proyecto o una nueva vía más factible, ignorada hasta ese momento, llena el foco de la conciencia y el ser entero "sabe" que ésa es la respuesta adecuada.

El júbilo de Arquímedes en su bañera representa el paradigma de la iluminación. Es también la vivencia común del escri-

tor que, de pronto, ante un nuevo enfoque del argumento o un matiz diferente de un personaje, presiente cómo se incrementa el interés de su novela.

Pero no está todo hecho, ni mucho menos. La fase iluminativa supone un incremento súbito de la motivación; es decir, un empuje frente a toda la cantidad de trabajo que queda por hacer. De nuevo, la mente racional debe tomar, si no el mando, al menos su parte esencial en el proceso creativo. Ya existe una intuición clara del trabajo a realizar; ahora se abre la fase de **verificación** en la que es necesario proceder a los *ajustes* necesarios, *redefinición* de la meta, posibles *modificaciones* de procedimiento, etc.

Alguien definió la creatividad mediante una fórmula en la que los ingredientes son: 1 % de inspiración y 99% de transpiración. Sólo nos gustaría matizar que, para llevar adelante cualquier trabajo creativo, muchas veces no llega con limitarse a aguardar la inspiración de las musas para ponerse manos a la obra sino que, en la mayor parte de los caos, sólo tras una fase de duro trabajo puede que las musas nos bendigan con algo de su inspiración.

SUEÑOS Y CREATIVIDAD

Puede que nos desanime la idea –falsa– de que sólo los "genios" son verdaderamente creativos. Pero lo cierto es que cada uno de nosotros experimentamos cotidianamente un momento de la más absoluta creatividad ¡mientras estamos durmiendo!

En efecto, con independencia de las diversas teorías posibles sobre el sentido del soñar, en la actividad onírica confluyen todas las etapas constitutivas del proceso creativo: las preocupaciones cotidianas, los problemas no resueltos que arrastramos con nosotros día tras día, constituyen la etapa de prepara-

ción. La fase de incubación tiene lugar de manera espontánea por el simple hecho fisiológico de que la formación reticular encefálica se encarga de "desconectar" las estructuras cerebrales responsables de las funciones conscientes más importantes, dejando así campo libre a toda intuición mental libre de críticas. La fase iluminativa la experimentamos tras algún tipo de sueños que activan en nosotros sentimientos especiales y, finalmente, la etapa de verificación puede ser aprovechada por aquellos individuos que, lejos de vivir de espaldas a sus sueños, saben sacar provecho de sus argumentos oníricos.

Sigmund Freud narra en *La interpretación de los sueños* el caso de un sujeto que, después de búsqueda infructuosa de un documento que necesitaba, soñó por la noche que tal documento se encontraba dentro de un libro, entre determinadas páginas. Cuando se despertó tuvo la curiosidad de ir a comprobarlo y, en efecto, en tal libro y en tal página se encontró el papel perdido. La mente tenía los datos; el apremio por la disponibilidad inmediata estaba bloqueando, con toda probabilidad, el acceso a ellos; el camino quedó expedito en la fase de "incubación" derivada del propio hecho de dormir.

Pero existen otros muchos sueños productivos que forman parte de la historia: Kekule, tras muchos intentos infructuosos, llegó a su representación de la fórmula del benceno como un anillo tras soñar una noche con un animal que se mordía la cola. Howe contribuyó a la invención de la máquina de coser con una aguja hueca después de soñar con unos cazadores amazónicos que disparaban a sus presas a través de unas cerbatanas. Robert Louis Stevenson, en una época de baja inspiración literaria y cierto apremio económico, soñó con un sujeto repulsivo que era perseguido por la policía a través de las calles londinenses envueltas en la niebla; vio como el individuo se ocultaba en un portal para tomarse un bebedizo que lo transformaba en un perfecto *gentleman* y, de ese modo, eludía

la persecución policial; este sueño dio lugar a su conocida novela: *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*.

Es posible aprovechar la fase de incubación diaria de los sueños para obtener de ellos algún tipo de intuición sobre nuestros problemas. Algunos autores denominan "sueños lúcidos" a aquellos que se provocan intencionadamente con la finalidad de extraer alguna conclusión personal de su argumento. En síntesis, el procedimiento para incubar un sueño es el siguiente:

1. **Formulación del problema**: En el momento de disponernos a dormir, en un cuaderno dedicado preferentemente al trabajo sistemático con los propios sueños, debemos enunciar por escrito el objetivo que deseamos alcanzar: qué es lo que desearíamos obtener, comprender, intuir, mediante el guión onírico que obtengamos por la noche.
2. **Datos e implicaciones**: Expandimos nuestro objetivo especificando por escrito el motivo de nuestra preocupación, nuestros posibles planes futuros en función de la luz que logremos obtener de nuestro sueño, lo que desearíamos emprender y lo que, bajo ningún concepto, estamos dispuestos a llevar a cabo, etc. En otras palabras, en estas fases iniciales exploramos la estructura de nuestras preocupaciones al tiempo que formulamos cuáles son las posibilidades hacia las que esperamos abrirnos, con lo cual estaremos creando un estado mental semejante al de un "genio" en plena efervescencia creadora.
3. **Sugestión**: Resumimos todo el trabajo anterior en una frase lo más simple posible que condense lo esencial, tanto de nuestras preocupaciones como de nuestros anhelos, y escribimos esa frase como resumen de todo el trabajo realizado. A continuación dejamos el cuaderno al alcance de la mano, apagamos la luz y nos deslizamos hacia el sueño co-

tidiano procurando repetir en la mente la frase resumen como si se tratara de un mandala.

4. **Recepción**. A lo largo de la noche, con mucha probabilidad, nuestra mente elaborará un contenido onírico como respuesta a la inducción consciente que hemos llevado a cabo con todo el trabajo anterior. El argumento del sueño sería el equivalente a la fase de iluminación del proceso creativo. Es muy importante anotar el sueño lo antes posible –aun en medio de la noche–, ya que se trata de un material muy inestable, sujeto a un rápido proceso de olvido.
5. **Verificación**. En un momento posterior, otra vez en plena lucidez consciente, es necesario interpretar el argumento de nuestro sueño, analizar su simbología en función de los propios contenidos mentales. Desde luego, ni Kekule ni Howe habrían llegado a diseñar la fórmula del benceno o la aguja hueca, respectivamente, si se hubieran quedado con la "simpleza" de la imagen de un animal mordiéndose la cola o de un aborigen soplando su cerbatana.

En todo caso, y sin connotación esotérica alguna, la práctica sistemática permite desarrollar la propia intuición respecto a los contenidos oníricos como auxiliares de la creatividad.

OBSTÁCULOS A LA CREATIVIDAD

Pero si todo resulta tan sencillo, normal y cotidiano, ¿por qué yo no soy más creativo? Seguramente es la pregunta que está apuntando en la mente de algún lector ávido de recetas instantáneas o de fórmulas mágicas. Antes de analizar este problema con mayor detenimiento conviene que recordemos aquí, de nuevo, la fórmula magistral de la creatividad: 1 % de inspiración, 99 % de transpiración.

En general, los peores enemigos de nuestra creatividad personal solemos ser nosotros mismos, y actuamos como boicoteadores de nuestros procesos creativos mediante diferentes vías:

El principal enemigo de la creatividad es un exagerado nivel de exigencia que, de ordinario, desemboca en un auténtico *bloqueo*. El empeño en valorarnos por nuestros logros más que en función del proceso, el esfuerzo invertido o el posible enriquecimiento personal –en carácter, constancia, etc.– que suele acompañar a todo trabajo tenaz con independencia de su resultado "objetivo", suele provocar una especie de miopía hacia los verdaderos logros creativos que, muchas veces, son más inmateriales que tangibles.

Un grado más avanzado de ceguera creativa es el que se deriva de la nefasta costumbre de establecer comparaciones entre nuestros logros y las realizaciones de los demás. Cuando nos empeñamos en convertir el proceso creativo en una competición de genialidad, estamos canalizando nuestra energía mental hacia el fomento de la rivalidad, la envidia o la frustrabilidad; estados psíquicos bien distintos de "crear".

Exigencias excesivas y mentalidad competidora suelen dar como resultado una caída en el nivel de la propia estima, lo que, para futuros proyectos creativos, va a constituir una base de partida muy endeble.

También puede darse el caso de que, superado este primer obstáculo, nos creamos a salvo de todo boicot de nuestra creatividad y caigamos en la trampa de las *distracciones*. A veces, un buen nivel de creatividad entraña en sí mismo el riesgo de perderse en múltiples proyectos de todo tipo. Cuando se cultivan intereses muy variados o se entrevén diferentes posibilidades para una misma meta, uno llega a tener la sensación de encontrarse en medio de un laberinto, sin posibilidad de decidir el primer paso. El temor a equivocarse, a no valorar adecuada-

mente un proyecto resulta, con frecuencia, inmovilizador. Entonces es necesario desarrollar un criterio firme sobre lo que es **urgente** –a menudo, determinado por los demás– lo que es **importante** –según nuestros valores personales– y lo que podemos considerar **irrelevante** –actividades atractivas pero sin demasiado valor. Se trata de establecer las prioridades personales frente a las demandas externas, y esta es una habilidad que, a menudo, cuesta mucho trabajo desarrollar.

El exceso de proyectos suele ser una manifestación de la propia energía psíquica mal canalizada por exceso; también es posible experimentar bloqueos de esa energía y caer en un estado de *pereza*, sobre todo si ya se han obtenido algunos logros creativos o se ha desarrollado parte del camino de un nuevo proyecto. El conformismo suele ser el disfraz más común de la pereza obstaculizadora del proceso creador, pero también es posible caer en una especie de defensa autoindulgente que suele adoptar la forma de frase «si yo me lo propusiera...», sin que nunca se vaya más allá del simple amago fanfarrón. Es un mecanismo que trata de dejar en buen lugar a la propia autoestima a pesar de la pobreza de nuestros intentos efectivos.

Pero siempre es posible movilizar algunos recursos para salvar estos obstáculos:

Para superar los posibles bloqueos paralizantes conviene desarrollar las actitudes de interés y curiosidad. El interés genuino consiste en atender a las cosas por sí mismas más que por los posibles beneficios que nos puedan reportar. Aprender cosas nuevas, ampliar nuestro campo de lecturas pueden servir como estrategias para desarrollar el interés por cuanto nos rodea. André Gide recomendaba leer cada mes un libro sobre un tema en el que no se tuviera –en principio– demasiado interés, precisamente para desarrollar esta actitud de apertura.

La curiosidad se fortalece mediante el hábito de interrogarse continuamente acerca de las cosas, de los acontecimientos.

En primer lugar debemos recuperar la capacidad de sorprendernos y maravillarnos ante las cosas cotidianas que ocurren a nuestro alrededor; luego, en lugar de conformarnos con las explicaciones simples o habituales, podemos intentar ir más allá, hurgar, buscar conexiones, analogías, implicaciones...

Frente a las distracciones podemos diseñar entornos que favorezcan nuestra concentración y dedicación a los objetivos fijados. En primer lugar, la clarificación de nuestros valores personales nos permitirá discernir entre lo meramente urgente y lo esencialmente importante; luego, podremos organizar nuestros horarios en función de estos criterios. Desarrollar hábitos de orden y limpieza también favorecerá nuestra dedicación a la tarea y el disfrute de nuestro tiempo de trabajo.

El antídoto frente al aburrimiento consiste en establecer unas metas claras y unas submetas que nos marquen con claridad los pasos concretos a seguir para alcanzar el objetivo final. La sensación de protagonismo derivada del establecimiento de objetivos concretos y la constatación del punto en el que nos hallamos son la principal fuente de motivación para perseverar en la tarea.

En todo caso, cada acto, cada tarea que realizamos, marca una huella en nuestro complejo neuro-psicológico. Cuando perseveramos en una dirección estamos desarrollando un hábito concreto; los hábitos favorecen la repetición de las acciones que sustentan. En definitiva, en nuestra mano está empezar a formar hábitos de trabajo y creación, o bien sumergirnos en el fácil hábito del *dolce far niente*.

LAS HERRAMIENTAS DEL PROCESO CREATIVO

Por supuesto, existen herramientas, técnicas, que pueden facilitar la activación de nuestros procesos creativos. La esencia

de algunas propuestas, ampliamente popularizadas, es intuida fácilmente por casi todo el mundo si bien, a menudo, se desconoce el verdadero contenido y las implicaciones que encierran; otras técnicas pueden parecer al profano excesivamente especializadas o complejas, difíciles de aplicar en la vida cotidiana. Lo cierto es que todas ellas poseen elementos en común y de todas ellas podemos sacar algún provecho.

La tormenta de ideas (*"brainstorming"*) es, tal vez, el procedimiento más conocido para poner en marcha los procesos mentales responsables de nuestra creatividad. La principal finalidad de esta técnica es la génesis de la mayor cantidad posible de ideas, de manera que aumenten las posibilidades de dar con alguna especialmente brillante, adecuada a nuestros propósitos o innovadora. Al mismo tiempo, como en un primer momento se prohíbe toda crítica, se facilita también la disolución de posibles bloqueos que interfieran con el proceso creador.

La tormenta de ideas cobra su auténtico sentido cuando se lleva a cabo como una técnica en grupo, de manera que se puedan aprovechar los diferentes enfoques personales de un tema, o bien las ideas iniciales de una persona se pueden enriquecer con las aportaciones de las demás.

Las sesiones de *brainstorming* se rigen por las reglas de: *a)* Abstención de críticas a las ideas aportadas. *b)* Primar la cantidad de ideas sobre la posible calidad. *c)* Favorecer la originalidad de las propuestas. *d)* Valorar la novedad de las aportaciones.

En un primer momento tiene lugar el *torbellino* de ideas: Dada una propuesta concreta de trabajo, la misión de los participantes consiste en aportar todas las ideas que se les ocurran sobre el asunto, sin inhibirse por el posible matiz absurdo, inviable o disparatado que la aportación pueda presentar. Todas las propuestas son anotadas bien a la vista de manera que to-

dos los participantes tengan, en cada momento, una perspectiva puntual del desarrollo del proceso.

A continuación, en la fase de *recombinación*, se estudia la posibilidad de fundir las propuestas similares o complementarias de manera que la lista inicial de propuestas se reduzca en alguna medida.

En la fase de *clarificación* los patrocinadores de las diferentes ideas aclaran su posible sentido, su alcance, su significado o su aplicabilidad de manera que todos los participantes tengan una idea clara de la esencia de cada propuesta.

A continuación se procede a valorar la viabilidad de cada una de las propuestas, y las que no resulten viables se descartan. A esta valoración contribuyen todos los participantes en el proceso. Finalmente, se elabora un *listado* de propuestas ordenadas en función de su viabilidad. Finalmente se toma la decisión de aplicar la primera propuesta de la lista.

En una fase posterior de *verificación* se comprueba el proceso de puesta en marcha de la propuesta elegida. En caso de que no se obtengan los resultados esperados, se procederá a poner a prueba la segunda de las alternativas o bien a convocar una nueva junta de *brainstorming*.

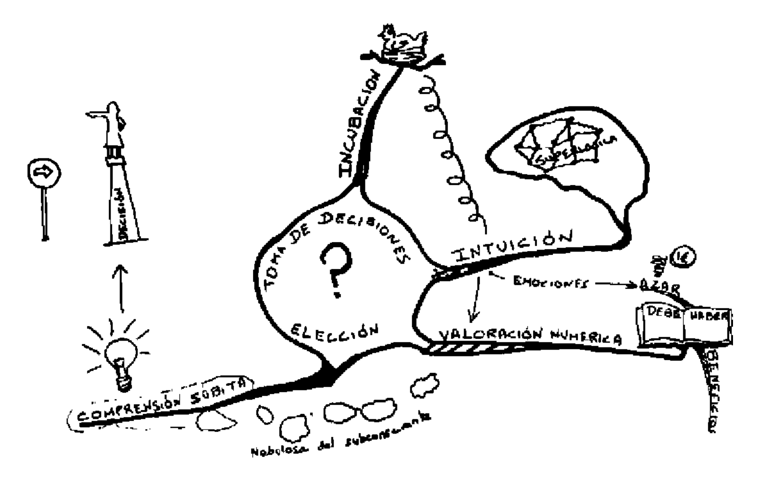
El *pensamiento lateral*, de De Bono, se basa en asumir diferentes puntos de vista sobre un tema. En cierta manera se asemeja al conocido procedimiento terapéutico de la "silla caliente" o el "diálogo de sillas" en el que el sujeto, según la silla en que se encuentre, debe asumir su propio rol o bien el de su oponente emocional.

De Bono, en lugar de sillas en diferentes posiciones, utiliza el símil de los sombreros de distintos colores, de manera que, según el sombrero que se utilice, el sujeto ha de esforzarse en considerar el problema o la situación desde un punto de vista determinado; así, si imaginamos que nos colocamos el sombrero blanco, deberíamos centrarnos simplemente

en datos constatables por cualquier observador; el rojo, color asociado con las emociones vivas, será el tono del sombrero con el que pasaremos a considerar todos los aspectos afectivos y emocionales relacionados con el tema a tratar; al colocarnos imaginativamente el sombrero negro estaremos en disposición de enfocar los posibles riesgos, las implicaciones negativas de la propuesta analizada; con el sombrero amarillo, en cambio, nos centraremos en sus implicaciones positivas. Como el verde es el color de la vegetación, de la vida, utilizaremos el sombrero de ese color para ponernos en trance de crear nuevas propuestas, nuevas alternativas. Finalmente, con el sombrero azul podremos controlar todo el proceso y éste será el sombrero director que nos permitirá decidir en cada momento bajo qué perspectiva, bajo cuál "sombrero", iremos considerando los diferentes aspectos del asunto trabajado.

Tony Buzan es el impulsor del "pensamiento radiante". Este autor es consciente de que en nuestra red mental de conocimientos combinamos los datos meramente objetivos con otros muchos de carácter afectivo-emocional y que, además, los archivos de memoria pueden estar condicionados por las características de los propios canales sensoriales de acceso a la mente. A partir de todas estas consideraciones, Buzan propone sus *mapas mentales* como un intento de reproducir de manera gráfica los propios procesos neuronales que pueden ocurrir tanto en el proceso de archivo de datos en la memoria como en el de su recuperación o actualización.

Los principios que rigen la elaboración de mapas mentales son los de **énfasis, asociación** y **claridad**: destacar lo relevante, favorecer todas las asociaciones –tanto de datos como de carácter emotivo– relacionadas con un elemento dado y hacer accesible visualmente el contenido del mapa. El uso de colores y dibujos favorece la activación de los aspectos emocionales asociados a cualquier tema y el empleo de formatos gran-



Ejemplo de mapa mental aplicado al proceso de elección (toma de decisiones).

des de papel, partiendo de un dibujo central, representativo del tema, facilita la estructuración espacial del mapa, en un cuadrante de 360° en lugar de seguir el diseño lineal y secuencial típico de la toma de apuntes tradicional.

6. LA VIVENCIA CONSCIENTE DEL TIEMPO

José M. Prieto y Gloria Castaño

Resumen

En este capítulo se aborda la vivencia consciente del tiempo desde cuatro metáforas y una constatación. Las tres primeras son compatibles entre sí, ya que corresponden a una concepción lineal y dinámica del tiempo: el tiempo como receptáculo, el tiempo como desplazamiento del pasado al presente, el tiempo como consumo de tiempo futuro. La cuarta metáfora describe el tiempo en términos circulares y compaginando la óptica estática con la dinámica. El quinto enfoque resalta que hay tiempo y que las personas o cosas son tiempo. El tiempo no es algo externo, sino algo inherente al existir.

Introducción

A primera vista hablar de tiempo es hablar de horas, días, años, siglos. Es el modo convencional de abordar la vivencia del tiempo en la vida cotidiana. La duración desborda la no-

ción de horas, días, años y siglos, y Boecio (475-525) la identificó como seña de identidad de lo sempiterno, aquello cuyo principio y su fin son borrosos. Raramente se aborda la noción de eternidad en la vida cotidiana, y de vez en cuando se presta atención a la duración dejando a un lado los relojes que puedan medirla. De algún modo ambas nociones se contraponen: el tiempo es finito y en sus lindes no está explícitamente la eternidad (Coomaraswamy, 1999). La duración poco o nada tiene que ver con unidades de medida, y en sus lindes suele tener acogida implícitamente la noción de lo perdurable. En los estados meditativos la vivencia de tiempo y duración se imbrican de modo inefable. Los familiares de enfermos de Alzheimer son conscientes del tiempo medido, ya que suelen programarse unos horarios. Los pacientes de Alzheimer paulatinamente son menos conscientes del tiempo transcurrido y en ocasiones caen en la cuenta, quizá, de la duración. He aquí, pues, el meollo de este capítulo, que se aborda desde una óptica predominantemente psicológica. «El pasado es la experiencia del fluir de la memoria; el presente lo es de la percepción, y el futuro de la expectativa y el deseo. Duración, flujo y pasaje son la experiencia de la interacción entre memoria, percepción y deseo» (Jaques, 1984, p. 19). Tal interacción acaece entre las personas normales, no así entre las personas que padecen determinados trastornos como el Alzheimer o el autismo.

Platón (427-347 a.C.), René Descartes (1596-1650), Friedrich W. Nietzsche (1844-1900) son figuras destacadas del pensamiento humano que recurrieron a las metáforas a la hora de expresar algunas de sus nociones y conceptos clave. La metáfora es un medio de transporte en la comunicación bi-direccional entre personas[i].

El pensamiento lógico y el pensamiento metafórico son dos modos de expresión de la mente humana. Poetas, pintores,

cineastas y músicos son expertos en el manejo del lenguaje metafórico en sus creaciones artísticas, y en sus obras maestras logran deslumbrar o seducir a través de la metáfora. Al expresar sus vivencias meditativas las personas recurren a menudo al pensamiento metafórico recurriendo a dibujos, poemas, sonidos, construcciones...

En la tradición japonesa existe una modalidad poética que se conoce como "*haiku*". En tres breves versos, en diecisiete sílabas distribuidas con un formato de cinco-siete-cinco puede expresarse un momento dado traslúcido común a todos los mortales. Harold G. Henderson (1889-1974), profesor de literatura japonesa en la Universidad de Columbia y asesor del general Douglas MacArthur (1880-1964) durante la ocupación militar de Japón describió el *haiku* como «un registro de un momento emotivo en el que la naturaleza humana se conecta de algún modo con toda la naturaleza» (Henderson, 1967, p. 22). Es un momento dado de quietud meditativa que se reseña con plasticidad. En este capítulo se utilizan *haikus* que son cosecha propia del autor para ilustrar algunos de los pasajes relevantes a la hora de visualizar la vivencia consciente del tiempo.

EL TIEMPO COMO RECEPTÁCULO

La primera de las metáforas recurrentes es la vivencia de tiempo como receptáculo, continente, recipiente cavidad. Este aspecto lo investigó empíricamente Jean Piaget (1978) a instancias de Albert Einstein (1879-1955), estudiando cómo labran los niños y niñas la noción del tiempo. «Hay una fuerte tendencia, en efecto, a hablar de una intuición del tiempo o de conceptos temporales, como si el tiempo pudiese, a semejanza del espacio, ser percibido y concebido independientemente de

los seres y acontecimientos que lo llenan» (p. 11). Ello trae como consecuencia una idea bastante afianzada: todo lo que está en el tiempo puede medirse recurriendo a la identificación de cambios periódicos o a la enumeración de una modalidad concreta de movimiento.

La idea de estar en el tiempo y la idea de estar en el espacio parecen coexistir conjuntamente en las vivencias del tiempo que tienen las personas. Constituyen un todo indisoluble. De ahí que las tres dimensiones del espacio no sean suficientes para explicar la realidad física del universo tal cuales. Por tanto, se postula que el tiempo es la cuarta dimensión física que da cuenta y razón de los cambios y movimientos que tienen lugar a lo largo del día, por ejemplo. El arte contemporáneo está plagado de la utilización del tiempo como cuarta dimensión en las exposiciones. Suelen generar el desconcierto del público que no entiende, por ejemplo, qué tiene de artístico una sala con macetas con la misma planta en distintas etapas de maduración. Ese público tampoco entiende el sentido entrañable de depositar una gota de leche sobre una superficie de mármol blanco pulido. Al contacto con la atmósfera y la luz esa gota de leche se va agriando y adquiere irisaciones propias de las horas transcurridas expuesta al aire, la humedad, el calor. Otro tanto ocurre con los tallos de la planta y los días transcurridos desde la germinación. Es decir, las plantas y la leche evolucionan a merced de los días, de las horas; por tanto, en el tiempo. Estos ejemplos de obras de arte incidentales sacan a la luz la vivencia "del tiempo intuitivo" que, según Piaget, «está limitado a las relaciones de sucesión y de duración dadas en la percepción inmediata, externa o interna» (p. 12).

Las personas, los seres, las cosas existen dentro del tiempo porque se producen determinados cambios observables y comparables que dan lugar a la idea de edad o antigüedad. En

la vida cotidiana se capta el tiempo como algo que crean las manecillas del reloj a impulsos del cuarzo o del movimiento mecánico de unas ruedas interconectadas. Mirando al reloj se constata el tiempo transcurrido y el que va a llegar.

Nadie le dice
al reloj la hora, todos
se la preguntan.

En efecto, es el reloj el que lleva la cuenta de las horas y las hace públicas al consultarle. Las personas caen en la cuenta de cambios y movimientos que constituyen la marca de cuanto puede medirse en el tiempo. A eso llama Piaget "el tiempo operativo" en el que intervienen unidades numéricas o agrupamientos cualitativos.

Padres e hijos comparten el tiempo presente cada cual con las vivencias propias de su respectiva edad[ii]. El tiempo en que los insectos transcurren su existencia es muy breve en comparación con el tiempo de existencia de los mamíferos, pero unos y otros nacen, viven y mueren en el tiempo.

La niña encuentra
en el vaso de leche
muerta una mosca.

Son diferencias de escala para quienes miden el tiempo, pero son vivencias equiparables para quienes son conscientes de cuánto dura su existencia. De ahí expresiones como esperanza de vida media. Cuando se puso en marcha el cristianismo, en la Hispania romana, 30 años era la edad promedio. Hablar de "matrimonio para toda la vida" no entraña las mismas consecuencias cuando la edad promedio supera los 85 años en

muchas ciudades y pueblos. Una parte significativa de los ancianos del siglo XXI casi triplica la supervivencia en el tiempo de los ancianos del siglo I. En el siglo I las ciudadanas romanas que habían dado a luz más de un hijo a los 20 años eran consideradas matronas por los hijos aportados al imperio, mientras que en el siglo XXI la mayor parte de las ciudadanas europeas empiezan a sopesar su posible maternidad a esa edad. Los riesgos de complicaciones en el parto en la misma edad biológica no son equiparables a lo largo y ancho de los tiempos.

Cuando se presta atención a la manera como las personas hablan de cuanto les acaece se constata que conciben el tiempo como un receptáculo dentro del cual ocurren las horas, los días, y los años siglos. El tiempo es un entorno que contiene cuanto acaece desde los albores de la humanidad. Los acontecimientos acaecen en el tiempo, las personas nacen, viven y mueren en el tiempo, y se consideran jóvenes o ancianos según la época en que viven. Cuando el emperador Carlos V (1500-1558) abdicó y se retiró al monasterio de Yuste para adentrarse en la vejez tenía 55 años como la mayoría de las personas a las que se le concede la gracia de una jubilación anticipada en el siglo XXI. María, la madre de Jesús de Nazareth, fue una madre adolescente según las pautas del siglo XXI que perdió a su hijo ya adulto en una cruz cuando ella tenía 45 años, una anciana. La edad cronológica y la categoría propia de esa edad se modulan en el tiempo, siendo la tierna infancia el descriptor más estable a lo largo de los siglos, y a veces los adultos y niños intercambian edades por amor al juego.

Boquea el niño
como el pez en el agua
boquea el padre.

Al hablar del tiempo como receptáculo se resalta la distancia entre la persona que vive y el tiempo en que vive; aflora la dualidad entre sujeto y objeto. En realidad cada sujeto vive en un tiempo concreto y la relación es de no-dualidad entre cada persona y su propio tiempo. Cada persona concreta está en el tiempo concreto en que vive. La mente meditativa cae en la cuenta de la concomitancia de cada persona con su tiempo y el espacio en que habita. Individuo y tiempo están mutuamente imbricados en su propio ambiente a una hora precisa en que toca empaparse ya que

Mientras diluvia
jardinero y claveles
sin un paraguas.

El verbo estar introduce matices peculiares en español al expresar la vivencia del tiempo. Las personas suelen tener la certeza de estar en el tiempo presente y de estar presentes a lo largo del tiempo que han vivido. De algún modo el tiempo es la acumulación de días que trascurren desde el nacimiento hasta el cementerio y mientras viven están en este tiempo.

Días más tarde
idéntico trayecto
al campo santo.

Ahora bien, en la vida cotidiana suelen vivir con el piloto automático puesto en lo que atañe a la percepción y conciencia del tiempo que transcurre. Los relojes están por ahí marcando las horas y cuando una alarma suena prestan atención a la hora que es. Abundan en el entorno relojes que pasan desapercibidos y marcan los minutos en lugares tan variopintos como el dormitorio, el cuarto de baño, la cocina, el coche,

las rotondas, la puerta de entrada a la tienda o la oficina, la mesa de trabajo, el teléfono, el ordenador, el barómetro, el contador de pisadas. Apenas se capta la información que presentan tantos relojes y se vive tomando decisiones horarias sin estar al tanto del tiempo en que se vive. De vez en cuando, si se aguza el oído, se detectan señales acústicas que desde los tejados dejan constancia de la noche que se alarga cuando alguien no pega ojo.

Dando maullidos
pasa la noche el gato
marcando tiempos.

Escasean quienes optan por ver amanecer o atardecer contemplando ese espectáculo singular e irrepetible desde el balcón de su casa o desde la ventanilla del coche. El periodista Iñaki Gabilondo señalaba al responder a la pregunta «¿sale ahí [al balcón] todos los días?»:

«Todos los días. Hago apostolado, se lo pido a todo el equipo; algunos me hacen caso, otros no, Les digo: "Éste es el último amanecer de hoy, es la única posibilidad que tenéis de verlo". Me sirve para tener conciencia de lo que es cada día, porque luego nosotros trabajamos con los elementos de cada jornada... Ayuda a vivir con más lucidez, más conciencia de lo que tenemos. No me gusta la distracción con la que viven algunos, debemos tener conciencia de los días para que luego no nos quejemos de que sin darnos cuenta hemos perdido quince años, quince libros, quince amigos... No consiste en disfrutar el momento, es más bien ser conscientes de que estamos vivos y de que tenemos un número limitado de cosas que experimentar, un número limitado de *Novenas* de Beethoven, de botellas de vino» (Ruiz Mantilla, 2005, p. 14).

Cada amanecer y cada atardecer están ahí y, sin embargo,

muchas personas a menudo lo asocian con el despertador, con encender o apagar las luces, con acostar a los hijos, con lo difícil que es conciliar el sueño. Están atentos a los horarios, pero apenas si son conscientes del tiempo en que están.

Si la cuarta dimensión física es el tiempo, ello conlleva que las variaciones quedan explicadas cabalmente en las tres dimensiones espaciales más el tiempo que transcurre (Post, 1987). ¿Explicada la variabilidad de modo exhaustivo? La respuesta afirmativa conlleva que la que pudiera ser quinta dimensión pasa olímpicamente del tiempo, es decir, es atemporal. En el seno de esa quinta dimensión la realidad no se mueve ni cambia, es inmutable, intemporal. «Practicando la meditación nos salimos del fluir del tiempo y nos instalamos en la quietud, en un eterno presente» (Kabat-Zinn, 2003, p. 413). Para las personas que meditan y alcanzan cotas de recogimiento y despertar efectivos, el tiempo se torna transparente. Suelen describir metafóricamente la ahor-eidad del ahora mismo vivido como algo o nada temporal. De algún modo están en el borde externo del tiempo, y la constatación es de cierta atemporalidad, ya que «la paz interior existe fuera del tiempo» (Kabat-Zinn, 2003, p. 413).

Para quienes no se adentran en estados profundos de recogimiento al meditar, el tiempo se alarga a medida que pasan los minutos, y las piernas, por ejemplo, rechistan. El ahora mismo se hace interminable si el entumecimiento de extremidades se sitúa en un primer plano de la conciencia. Suele pedirse que los relojes queden fuera de la sala de meditación para que quienes meditan queden absortos al margen de cualquier indicador temporal. La mente en quietud cuenta las respiraciones en la primera etapa de la práctica meditativa y, cuando se adentra en el instante de pensar sin pensar, la mente deja de contar. Incluso cuando suena la campana, cada campanada es una y cuenta por sí misma. No se efectúa el recuento. No se

produce saciedad en la respuesta. Es cuestión de prestar plena atención a cada sonido en un momento dado.

Por los pasillos
repican las chancletas
y las campanas.

El tiempo se mueve del pasado al presente

La manera de remar suministra una segunda metáfora a la hora de expresar la vivencia psicológica del tiempo. Hay canoas en las que los remeros se sitúan mirando hacia atrás de la marcha, hacia la trayectoria recorrida desde el punto de partida, atentos a las instrucciones del capitán que es el único que mira hacia delante. Reman de cara al pasado y de espaldas al futuro. Esta misma metáfora sirve para quienes se sientan de espaldas a la dirección en que avanza el tren. Quienes ahorran dinero para un plan de pensiones acumulan ingresos del pasado. Quienes compran ropa fuera de temporada optimizan sus recursos usando ropa del pasado.

Esta noción suele expresarse gráficamente de esta manera.



Figura 1. El tiempo como progresión del pasado al presente.

Lo que subraya esta representación gráfica de la figura 1 es esta vivencia psicológica: las personas humanas son consumidoras del tiempo pasado. Son conscientes del tiempo vivido gracias a los calendarios y relojes, a las marcas del tiempo

en el cuerpo humano, al uso y desgaste que tienen los objetos. Cuentan el tiempo transcurrido y conocen con certeza los días y años ya vividos. «El pasado crece sin cesar y no hay límite para su preservación... En su totalidad nos sigue, probablemente, a cada instante. Todo lo que hemos sentido, pensado y querido desde nuestra más tierna infancia está ahí, inclinándose sobre el presente al que da alcance, presionando sobre el dintel de la conciencia que se desvanecería de quedar al margen» (Bergson, 1912, p. 5).

La relación temporal entre antecedente y consecuente se sustenta en esta concepción del tiempo como algo que se mueve del pasado al presente. La semilla precede a las raíces, el tallo cunde y se convierte en tronco y ramas del árbol. Ello da pie a la noción de una raíz como origen de cuanto viene más tarde, de un tronco que arde en la chimenea y se convierte en cenizas. Es la idea de una causa que es la raíz unidireccional de uno o varios problemas a lo largo del tiempo transcurrido. En las plegarias se apresta a la expresión «desde el principio, ahora y siempre». La causa y el efecto mantienen una relación de continuidad y de dependencia. El pasado incide y opera en el presente, como cuando alguien se ha largado y en la mesa permanece durante horas a la vista.

Un cigarrillo
y un vaso con sus labios
como recuerdo.

Esta concepción de la eficacia causal del pasado la comparte el psicoanálisis cuando pide al paciente que, tumbado en el diván, rememore su infancia, adolescencia o juventud (Molino 2004). El paciente mira al techo, y el psicoanalista sentado contempla al paciente tumbado de cuerpo entero. La psicoterapia prospera en la medida en que momentos aciagos de la

vida pasada del paciente, reales o inventados, hacen acto de presencia en el momento presente, lo único que comparten paciente y psicoanalista dando lugar a las interpretaciones.

Esta concepción del tiempo la comparte el conductismo cuando se indica al paciente que cuanto le ocurre ahora es secuela directa o indirecta de condicionamientos y refuerzos previos afianzados a lo largo de la infancia, adolescencia o juventud. La sesión terapéutica radica en que terapeuta y paciente identifiquen patrones conductuales y refuerzos con pedigrí en la biografía personal, y el paciente lleve a cabo determinados ejercicios o re-organice funcionalmente el entorno y las circunstancias en que vive y convive.

Esta vivencia está presente en agendas, diarios y dietarios donde las personas hacen anotaciones de citas o comentarios sobre hechos, circunstancias, interacciones y transacciones. Hay quienes coleccionan tales libretas y, pasado el tiempo, suministran el guión básico de memorias que a veces se publican y los lectores curiosean por las andanzas pasajeras de unos personajes casi de ficción. Esta vivencia no está tan presente en las agendas electrónicas donde, por defecto, el programa pide indicar el período de caducidad de citas y acontecimientos pasados. El tiempo pasado se archiva y cultiva en manos de amanuenses, pero se borra muy a menudo en los entresijos de la electrónica.

Esta constatación del pasado que hace acto de presencia en las sesiones de meditación es patente en el siguiente pasaje de una carta escrita por un estudiante a su maestro de meditación.

> «Quiero compartir con usted una experiencia. En ocasiones y sobre todo estos últimos días me vienen recurrentemente durante la meditación imágenes de hace justo dos años cuando conocí a XX, con quien entablé una gran amistad y con quien perdí esa amistad el día YY... Lo peor de todo es que llevo

> varios días sin meditar porque cuando lo hago me vienen imágenes de ZZ en las que yo iba a su casa o a la de sus amigos a pasar la tarde juntos. Me siento a veces muy lejos de llegar a ser un "buen meditante zen", es decir, lograr a través de la meditación el equilibrio y el bienestar mental y físico.»

Este fragmento reseña cómo un acontecimiento pasado reaparece con viveza ante la mente meditativa y lleva a la persona a interrumpir las sesiones de meditación por el acoso de tales vivencias del pasado. El pasado reciente incide en el presente. También saca a la luz una relación de propósito perseguido: dedicando tiempo a la práctica se llega a ser un buen meditante zen, y se medita para alcanzar el despertar, la iluminación. Es ésta una trampa muy común en la que caen quienes no se dan cuenta de que la mente lúcida descarta la persecución de propósitos a través de la meditación. Conocido es el caso de Eugen Herrigel (1884-1955), profesor visitante de filosofía en la universidad de Kyoto durante seis años. Quiso aprender zen y le sugirieron la ruta del arte del tiro con arco. Cuanto más se empeñaba en dar en el blanco menos atención le prestaba el maestro. Cuanto más desprendido se mostraba de sí mismo y de su manera de tirar más atención le prestaba el maestro. «Tiene que aprender a esperar como es debido.» «¿Y como se aprende eso?» «Desprendiéndose de sí mismo, dejándose atrás tan decididamente a sí mismo y a todo lo suyo, que de usted no quede otra cosa que el estado de tensión, sin intención alguna.» «Es decir, que intencionadamente he de perder la intención.» (Herrigel, 2003, p.51).

En el mundo del arte existen quienes se dedican a restaurar cuadros, esculturas, palacios. Su propósito es actualizar el pasado de suerte que quien quiera visitar las murallas de una ciudad pueda hacerlo porque existen y además son transitables. Los restauradores aprenden y dominan técnicas del pa-

sado, muchas de ellas obsoletas, para reconstruir el pasado a gusto del consumidor actual. Le niegan al cuadro la edad que tiene y reavivan los colores que tan sólo existieron en el momento en que fueron pintados. Es el mismo empeño de borrar las arrugas de la persona que envejece. ¿Cuál es la edad de un objeto restaurado, la del siglo en que se hizo o la de aquél en que se restauró? Quienes entienden que el pasado se mueve hacia el presente entienden que las obras de arte pueden ser restauradas para que estén a la altura de los tiempos que corren. Han sido tantas las guerras en España que bajo tierra yace a menudo un pasado olvidado que está presente en un tranquilo día campestre sólo para quien conoce el trasfondo y es consciente de él:

Esta pradera
un campo de batalla
hace unos años.

En las salas de concierto la gente bien suele escuchar y apreciar la música clásica, entendiendo por tal aquella que tiene casi un siglo de solera. Del pasado se aprecia aquello que subsiste a lo largo de generaciones precedentes. Quienes están abonados a los conciertos suelen buscar sustitutos cuando se interpretan obras musicales con menos de veinte años de antigüedad. Se consideran moderneces para quienes tengan oídos para escucharlas. Curiosamente en el coche escuchan canciones y piezas recientes hechas a la vieja usanza, con tonalidades, armonías y melodías afines "a la música de toda la vida", es decir aquella que se escribió para la aristocracia y la burguesía de antaño. La música del pasado tiene sus meandros en llegando al presente; algunos meandros se mantienen y otros resultan demasiado innovadores o atrevidos. Haylos que tienen oído, haylos que tienen oreja.

El tiempo se mueve del futuro al presente

Una tercera metáfora la aportan aquellos remeros que miran hacia delante cuando reman. Avanzan cuando el futuro se hace presente y se pisan superficies que distan cada vez menos de la llegada. Una costumbre afín es la de quienes retiran y tiran la hoja del día en el calendario de mesa. El taco de días pendientes va a menos a medida que se acerca el cumpleaños, la nochevieja. Expresiones como "le ha llegado su tiempo" aluden a esta idea del tiempo que se viene encima, que llega como la corriente de agua que desciende de más arriba. El "sempiterno hueco futuro" fue la expresión acuñada por Sartre (1968).

Esta noción suele expresarse gráficamente de esta manera

←

pasado **presente** **... futuro**

Figura 2. El tiempo como progresión del futuro al presente.

Esta representación gráfica de la figura 2 subraya esta vivencia psicológica: las personas humanas son consumidoras de tiempo futuro. Hasta la muerte siempre hay un mañana. A través de expresiones como "tenemos los días contados" las personas son conscientes del tiempo que van consumiendo con incertidumbre respecto a cuántos quedan y en qué condiciones se vivirán. Piensan en el tiempo que ya está aquí o que se anuncia mañana, la semana que viene, el próximo invierno. «El futuro es algo que cada cual alcanza a un ritmo de sesenta minutos por hora, cualquier cosa que haga, quienquiera que sea» (Lewis, 1978, p. 26). Aunque no haya planes, cada día amanece.

Las personas hacen compras pensando en el tiempo que llega, en la moda del tiempo presente y del inminente, en la

casa en que envejecen, en la tumba abierta. Las tarjetas de crédito permiten gastar el dinero que no se tiene y los bancos dan créditos a las personas teniendo en cuenta los ingresos que pueden tener a medio o largo plazo. Tales ingresos futuribles se hacen presentes en la cuenta corriente ahora, en el momento que se precisa y se compromete. Se otorga el crédito adelantando dineros futuros hasta el presente. De ahí que los bancos se curen en salud obligando a firmar seguros de vida a quienes reciben un crédito. Los riesgos futuros se avalan en el presente. De esta manera se hacen ciertas expresiones como «no os inquietéis por el mañana», ya que los riesgos se presentan cubiertos. «Quienes no quieren invertir en el futuro no se han ganado uno» (Lewis, 1990, p.38).

Kurt Lewin (1890-1947), desde la óptica de la psicología de la *Gestalt* abordó la diferenciación entre tiempo medido y tiempo psicológico, asignando una notable importancia a la perspectiva temporal de futuro que está presente en el campo vital de la persona en un momento dado. Como botón de muestra el texto que publicó en 1942, que versaba sobre la «perspectiva temporal y la moral» (Lewin, 1997). «La perspectiva temporal que existe en un momento dado ha demostrado ser muy importante para muchos problemas tales como el nivel de aspiración, el estar de buen o mal humor, el mostrarse constructivo, las iniciativas individuales» (pp. 207-208). En 1941 publicó un estudio experimental sobre la frustración y regresión en niños. En las figuras 9 y 10 del estudio la celda dedicada a enunciar el pasado está vacía y disminuida de tamaño comparada con la del presente, que está agrandada, y con las del futuro están duplicadas para distinguir entre tiempo inmediato y remoto (Gold, 1999, cap. 7). En el espacio vital las expectativas personales hacen aflorar cuanto la persona quiere y pretende cuanto antes en el tiempo o a su debido tiempo.

Esta vivencia consciente del tiempo que se viene encima la comparten quienes pasan situaciones donde los días están contados, por ejemplo, un embarazo, una intervención quirúrgica, una boda, un viaje... Se pueden hacer previsiones y planes porque se parte de un supuesto muy arraigado en la mente humana: todas las cosas están sujetas al tiempo que viene. Se contemplan las imágenes del Meteosat pensando más en el tiempo que se aproxima, por ser desconocido, que en el que ha hecho, por ser conocido. En este famoso *haiku* de Yosa Buson (1716-1784) el futuro inmediato de las mariposas es la campanada que al dar la una posiblemente las dejará más trastornadas que el ardiente sol del estío.

A mediodía
mariposas sestean
en la campana.

Quien da a luz suele ser consciente del tiempo de los pañales, del primer día de clase, de la adolescencia inquisidora, de los conflictos intergeneracionales que se vienen encima con el primer llanto del bebé. De modo implícito están ahí con el revuelo sonoro del sonajero. Vienen con el envase y con determinados hitos temporales que uno tras otros anuncian ya su llegada. Las penurias o lujos de los abuelos o de los padres son sólo un recuerdo. El recién nacido es el futuro inminente, hecho carne y sangre, que está ahí agitando la mano. Con los años son consumidores preferentes de los recursos de los padres cuyo pasado a veces aprecian cuando llega la hora de repartirse herencias. El instante presente es el primero de los instantes que llegan ya mismo. En los afanes y sudores actuales están presentes generaciones futuras de cromosomas propios o de seguidores culturales con sus ceremonias.

En el pesebre
unas cuantas ovejas
y un niño en cueros.

En el mundo del arte existen quienes se dedican a conservar los cuadros, esculturas, palacios. Su propósito es mantener cuanto existe y tiene razón de ser en el presente. Profesionalmente son los conservadores. Las murallas de una ciudad deben dejarse tal cual están, con obras que las hagan transitables por razones de seguridad para quienes las visitan. Los conservadores aprenden y dominan aquellas técnicas del pasado que están vigentes, marginándolas si hay otras de nuevo cuño que las mejoren. El cuadro tiene la edad que tiene en el presente; limpian y actualizan los barnices y respetan los colores tal cual evolucionan con el tiempo transcurrido. Con la edad las personas suelen tener arrugas. Las estatuas muestran la faz del tiempo que las oxida, que las mancha, que les da una pátina. Quienes entienden que el futuro se mueve hacia el presente, entienden que las obras de arte deben conservarse para que las conozcan las generaciones futuras. No hay que restaurarlas, tan sólo conservarlas.

Escasean las salas de concierto en las que la gente aprecia la música que se hace en el presente o aquella que se impone en el futuro inminente. Pocas personas prestan atención a las tendencias musicales por lo que tienen de futurible y, por tanto, previendo tendencias de consumo. Piezas musicales con unos cuantos años de trasiego son antiguallas para quienes tienen ya los oídos hechos para escucharlas. Música escrita para aristócratas y burgueses de siglos pasados es irrelevante, pues sólo se viste a la vieja usanza en carnavales. La música innovadora o atrevida abre y educa el oído de quienes buscan sensaciones. Cada día afloran hitos auditivos a los que se puede prestar atención ahora o dejarlos para más adelante, pues an-

tes o después marcarán moda. Con nuevos registros sonoros no se plagia el pasado; adquiere resonancia y sonoridad propia el presente y el futuro que ya esta aquí.

EL TIEMPO NO SE MUEVE, GIRA

Una cuarta metáfora se ilustra con la idea de un disco, de una rueda, de una hélice que gira fija en un soporte. Típicos ejemplos son el reloj, el molino de viento o de agua, el disco compacto que contiene datos. Hay un punto fijo en el centro y hay una superficie circular que da vueltas como la llanta. El punto fijo de la rueda o de la hélice es el ahora mismo, el momento presente, la ahor-eidad. Giran las agujas del reloj, las aspas de la hélice y con el movimiento se enumeran las horas, los días. Gira el disco compacto y se escucha la música o se contempla la película. Sin giro ningún efecto se deriva, se atiende.

Esta noción suele expresarse gráficamente de esta manera:

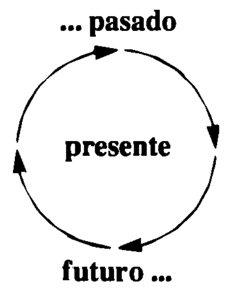


Figura 3. El tiempo como giro inmóvil del futuro y del presente.

La mente que medita constata cómo en la naturaleza y en la vida humana los cambios suelen ser cíclicos y efímeros. La figura 3 permite ilustrar los cambios cíclicos sea cual sea su

naturaleza. En un momento dado quien medita observa hojas que caen del árbol y reposan en tierra. En un momento dado constata que las hojas se mezclan con la tierra y con la lluvia y encharcadas en barro se descomponen. En un momento dado con los fríos el árbol se desnuda y muestra ariscas unas ramas. En un momento dado con el calor aparecen unos brotes que se abren y extienden. En un momento dado las hojas lucen verdes, lozanas, aferradas a la rama. En su momento, con la solana, las lluvias y la brisa las hojas se agitan, pierden el arraigo y una a una van cayendo a tierra. Es el ciclo natural de las hojas, de las estaciones, del día y la noche, de los biorritmos. En el centro de la figura 3 está quieto el momento dado, en la periferia las hojas, las ramas, el viento, la lluvia, el barro. Al caer en la cuenta de su interdependencia se constata cómo cada momento está trabado. Incluso en las chimeneas las hojas pueden hallar acomodo efímero cuando logran eludir el barro.

Una hoja seca
cae por la chimenea
hasta las brasas.

En el centro del redondel el instante que gira ahora mismo, la momentaneidad, la mismidad que no es permanente. En la circunferencia el desplazamiento, mayor cuanto más distante del centro que gira quieto, sin moverse. En el centro el tiempo es único, en la periferia el tiempo se mueve y se enumera. El nacimiento y la muerte son un momento dado en el centro del redondel; son momentos diferentes en la periferia del redondel. Caer en la cuenta de ello, en cada instante, tiene que ver con el despertar: las personas del entorno no son permanentes. En el tanatorio familiares y allegados son testigos de que durante el velatorio

Abren la tapa
el cadáver asoma
y da la vez.

Inevitablemente uno de los presente al despedirse del finado ha recibido la vez que le sitúa en parecido ataúd dentro del ciclo de vida y muerte. Es la constatación cotidiana de la impermanencia que llama la atención desde cualquier telediario o desde la portada de un periódico o noticiero de radio. Lejos se observa, cerca se sufre, uno mismo quieto del susto.

La persona que medita presta atención a la respiración, inhala y exhala lentamente, con pausa. Cuando inhala aspira un gas y se nutre de energía, cuando exhala echa fuera gases de desecho. En un momento dado un recién nacido inhala por primera vez, en un momento dado exhala por última vez un moribundo. Que ese recién nacido y ese moribundo sean la misma persona depende más de la periferia que del centro. Para quien medita, el momento dado es único e inmóvil desde el centro del disco, y constata que el nacer y el morir no son acontecimientos únicos sino casos periódicos particulares en el gran ciclo que mantiene la vida pujante, fértil, fecunda. Uno mismo es la respiración. Paulatinamente quien medita deja de prestar atención a la respiración. Constata cómo van y vienen los pensamientos y las emociones desplazados a lo largo de la periferia del redondel. Si se apega, retiene o anima tales pensamientos o emociones, la mente meditativa patina por la periferia[iii]; si los deja caer, si los pasa por alto, entonces la mente meditativa está en el centro, en el meollo y piensa sin pensar, siente sin sentir[iv]. Las mentes que no meditan son conscientes a veces de la periferia; del centro apenas si tienen noticias, salvo cuando la enfermedad o la adversidad les para en seco y caen en la cuenta de que la quietud y el recogimiento son posibles. También caen en la cuenta cuando ante un paisaje,

un atardecer, una historia de amor u odio, constatan que el tiempo está detenido en un momento dado cuyo recuerdo realimentan.

Esta concepción del tiempo inmóvil que gira suele atribuirse a la tradición budista, de ahí el frecuente uso que los monjes budistas hacen de la rueda como símbolo del devenir de la existencia en ciclos periódicos. También Boecio recurrió a este símil en la cultura occidental. «En cualquier proceso de la naturaleza no hay ningún momento que no sea al mismo tiempo futuro y pasado para una infinidad de momentos afines. Por sí mismo y por aparecer en un mundo cambiante, cada momento está inestablemente presente o a punto de pasar; y según el orden que le corresponda al originarse su anterioridad o posterioridad pueden enzarzarse perennemente» (Santayana, 1985 p. 264). De algún modo el pasado y el futuro están de paso y se anuncian cíclicamente en la quieta plenitud del tiempo presente.

Con una helada
el crudo invierno anuncia
que está de vuelta.

Situada en el centro del disco la mente meditativa capta las cuatro caras que muestra la realidad instantánea:

a) el momento concreto y único que comparten cuantas personas viven ahora,
b) el ahora mismo que da un cierto sentido de continuidad a cada persona,
c) la mismidad de quien se identifica y siente la misma persona aquí y ahora,
d) la presencia tácita de cuantas personas fallecidas se recuerdan y honran.

Cocina a veces
el plato favorito
del hijo muerto.

En la periferia del disco los nombres, las fechas, las dichas, las tragedias, las felicitaciones, las despedidas, que son como las huellas que dejan las plantas de los pies sobre la playa.

Marea baja,
los pasos se persiguen
sobre la arena.

Existe una vieja distinción entre despertar súbito o despertar paulatino, que aparece a menudo en los textos de meditación de tradición japonesa. Otra manera de hablar de lo mismo en español es hablar de lucidez, de espabilarse. Sin entrar en los detalles subyace la noción de tiempo, y la metáfora del disco que gira brinda una pista. Tiene que ver de nuevo con la quietud central del disco. En el centro del disco la quietud es súbita, ya no se mueve, y presencia cuanto gira. En los aledaños del centro del disco la distancia recorrida es cada vez más corta y paulatinamente se impone la quietud a la mente meditativa. Es cuestión de convertirse en el eje inmóvil que gira plenamente consciente de cuanto acaece.

En las artes marciales la idea está claramente trazada en la tradición chan en China y zen en Japón. Existe una figura mítica que se conoce como Bodhidharma, DaMO, Daruma, que aproximadamente vivió en el siglo III y que llegó ya longevo al monasterio Shaolin que aún se puede visitar en China[v]. Todo empezó con unos cuantos ejercicios para que se mantuvieran en buena forma los monjes que meditaban. Sin ejercicios físicos se anquilosaban y deterioraban. Paulatinamente

hubo que hacer frente a los bandidos y ladrones que venían a incordiar y a apropiarse de lo ajeno. Inicialmente los principiantes cuando se entrenan y pelean tienen una visión clara de su propio cuerpo y del contrario; mantienen su atención dividida en los movimientos propios y ajenos. En ese dualismo radica la derrota; es el punto débil de quien lucha reactívamente. Con la meditación se entrena al principiante a alcanzar la quietud del centro (despertar paulatino), de suerte que se convierta poco a poco en el puño que golpea o detiene los golpes, la pierna que ataca o desequilibra al contrario, en la punta de la espada que busca el cuerpo ajeno y esquiva cuanto se acerca. Al dejar de ser actor, al dejar de verse como guerrero, al convertirse en pura acción sincronizada, se desplaza e interacciona con las acciones en curso y súbitamente alcanza la quietud proactiva de quien se defiende marcialmente. No hay centro y periferia; tan sólo centro que gira atento a la acción que conviene. Y todo ello secuela de concebir que quien medita debe mantenerse marcialmente en forma, por si acaso, aquí y ahora. Sobrevive quien está a lo que tiene que estar en el momento dado, vence quien se sincroniza al instante con las acciones en curso. Cada momento en acción es único. Esta tradición pone asimismo de relieve que el resultado inmediato de la meditación es el recogimiento para la acción instantánea y apropiada, no el recogimiento introspectivo o contemplativo. Practican la mística marcial, la espiritualidad marcial (James, 2005).

Las llamadas psicoterapias humanistas asignan una función crucial a la manera como vivencian cliente y terapeuta el tiempo compartido durante las sesiones terapéuticas y a la gama de interacciones verbales y no verbales que mantienen. Comparten esta concepción del tiempo centrado en la persona que se desenvuelve a su propio ritmo en los vaivenes y ciclos que constituyen su trayectoria vital. Buena parte de las

pautas de respuesta terapéuticas, como ofrecer y demostrar atención, verificar el grado de comprensión, hacer de espejo, enfocar y sacar a la luz sentimientos no expresados por el cliente, son modos de situar en un primer plano las relaciones que mantiene el cliente con su entorno próximo para hacerle caer en la cuenta de lo que entraña. En sus encuentros periódicos la mayor parte del tiempo la dedica el paciente a hablar, y el terapeuta a escuchar sin agenda previamente preparada.

HAY TIEMPO

Dogen Zenji (1200-1253) es la figura clave para abordar una última manera de vivenciar el tiempo de modo consciente (Castro, 2002). No recurre aquí a una metáfora, sino a una expresión cotidiana: "hay tiempo". En 1240 dio el visto bueno a la versión definitiva titulado en japonés "uji", que se puede traducir como "hay tiempo" o como "es tiempo". Este texto pasó prácticamente desconocido durante siglos hasta que se le prestó atención en la Facultad de Filosofía de la Universidad de Kyoto y llegó a manos de Martin Heidegger (1889-1976) porque alumnos japoneses acudieron a sus seminarios y contrastaron sus ideas sobre los nexos entre Ser y Tiempo con la concepción expuesta por Dogen. Tras leer la traducción al alemán parecer ser que comentó[vi]: «Dogen dice atinadamente en un breve texto lo que he querido decir en un largo texto» (Sekida, 1988). El autor de este capítulo ha hecho una traducción propia del texto de Dogen que figura como apéndice[vii]. Stambaugh (1990), profesora de Filosofía en la Universidad de Nueva York y traductora al inglés de libro de Heidegger sobre los nexos entre ser y tiempo, ha abordado también el estudio de este crucial texto de Dogen.

El pasaje inicial enuncia situaciones concretas de la vida

cotidiana que se hacen en un momento dado. «Hay tiempo para quien asciende a la cima de una montaña o se adentra en profundas aguas del mar. Hay tiempo para viejas y horrorosas estatuas y para colosales estatuas doradas. Hay tiempo para ejercer la autoridad usando los símbolos apropiados y hay tiempo para observar el atardecer a la luz de unas velas. Hay tiempo para cualquier hijo de vecino y hay tiempo para la tierra entera y el inmenso cielo.» La recurrente expresión «hay tiempo» tiene sentido para quien es consciente del tiempo que tiene a su disposición cuando está haciendo algo. Quienes viven con el piloto automático puesto suelen decir «no hay tiempo para nada». Dogen señaló que hay tiempo para todo si uno es consciente del tiempo que hay a su disposición, que la mayoría de las veces se malgasta.

La siguiente anécdota sirve de ejemplo prototípico. Una joven pareja tenía una hija. Ambos practicaban regularmente la meditación, ella en casa tras regresar del trabajo y recoger a la niña; él, cuando acababa su trabajo, se pasaba por el centro zen a meditar antes de regresar a casa. A menudo él se quejaba porque le faltaba tiempo para estar con la niña: siempre estaba dormida cuando él regresaba. Como quien no quiere la cosa le comentó la esposa: «no pases por el centro zen y medita mientras estás con la niña». Subrayaba así que un mismo tiempo había para meditar y para disfrutar con la niña[viii].

Ahora bien, otra manera de traducir la expresión Uji es "ser tiempo", y ello da pie a afirmar que quienquiera que exista es tiempo, que cualquiera cosa que exista es tiempo. Jaques (1984) distingue entre experiencia consciente, pre-consciente e inconsciente, y en su conjunto configuran la vivencia del tiempo. Ello entraña que la seña de identidad de cualquier persona es su temporalidad. Es decir, es temporal y es el tiempo que vive de modo consciente o inconsciente. No hay modo de separar el hecho de ser persona con el hecho de ser tiem-

po. No hay modo de separar el hecho de ser piedra, nube, ave o pez con el hecho de ser tiempo. Cada persona, cada animal, cada cosa tiene el tiempo que tiene ahora. El tiempo no es algo que exista al margen de las personas, de la naturaleza, de las cosas.

Dogen insistió: «Cada instante contiene todos los seres, el universo entero. No hay una sola cosa en el mundo entero que escape al momento presente. Observa y medita sobre ello profundamente». Las personas viven en un pequeño nicho espacial y temporal de familiares próximo, y cercanos con los que sufre o se alegra. Sólo ante la noticia de una catástrofe como el tsunami o ataques terroristas como el de Nueva York o Madrid cae en la cuenta de esta omnipresencia del tiempo presente entre las personas y las cosas. Esta vivencia consciente del tiempo que se comparte saca a la luz la interdependencia de quienes existen en un momento dado. El tiempo no es mío ni tuyo, es común ahora mismo, sea cual sea la edad que cada cual tenga y las peculiares circunstancias temporales en que viva. El tiempo está ahí presente cuando se realiza una actividad y cuando no se realiza, cuando se es consciente del momento crítico de una operación o cuando no se es consciente de que alguien está tramando una jugada por la espalda. Hay tiempo y está ahí, no va ni viene, no se esfuma tampoco para la montaña, el bambú, el oso que coge frutos de un madroño.

Cuanto existe está con el tiempo que aflora aquí y ahora sin discurrir hacia el pasado ni ser consumido por el futuro. Pasado y futuro son construcciones mentales, son convenciones a la hora de comunicarse. En realidad el tiempo existe tan sólo en la actualidad y en la actualidad mana. Dogen remachó: «La razón por la cual no comprendes que hay tiempo se debe a que piensas que el tiempo no hace más que pasar. Todos los seres del universo están unidos unos con otros en cada momento. Puesto que cada momento es el tiempo que hay ahora mismo,

tú eres el tiempo que hay ahora mismo. Tal cual es, el tiempo tiene el don de manar continuamente. Puesto que manar es el don distintivo del tiempo, momentos del pasado o del presente no se solapan ni se alinean.»

En los templos chinos de la tradición chan, donde Dogen pasó cuatro años, en la sala principal hay tres Budas del mismo tamaño, color y volumen. Uno a uno son el Buda del pasado, del presente y del futuro, y tan sólo minucias los diferencian. A primera vista los tres son equiparables y ostentan el mismo rango. Carece de sentido postrarse ante uno u otro por separado; quien se postra rinde homenaje a los tres indistintamente, en condiciones de igualdad. Las tres estatuas son diferentes y son la misma para quien se presenta ante ellas. Las tres se ponen de manifiesto en un momento dado,. En otros entornos religiosos no se rinde culto a la misma figura por triplicado. Por ejemplo, en el cristianismo se muestra a un moribundo o a un cadáver colgado de una cruz desde hace veinte siglos y se rememora tal evento cruel de modo recurrente en cada ceremonia y anualmente en la semana santa. Para los cristianos el pasado acude al presente cuando los creyentes oran ante la cruz. Ahora bien, para quien medita, los tres Budas juntos dan cuenta y razón del tiempo que hay no hay solapamiento (superposición o difuminado de tiempos) ni alineamiento (uno después de otro, en serie). Pasado, presente y futuro son conceptos que nutren el intelecto, ya que lo único que hay es tiempo ante uno mismo.

Ahondó Dogen en su idea: «Decir que hay tiempo a cada momento no tiene nada de extraordinario para quien es consciente de lo que dice. A cada momento hay tiempo, tanto en el instante que se considera actual como en el que se considera ya transcurrido». Quienes tras un viaje se arrepienten de no haber comprado algo en su momento, quienes se alegran de haber conocido a una persona en un momento determinado, quienes

quedan embarazadas para bien o para mal, son conscientes de que no hay nada extraordinario en constatar que hay tiempo en cada momento, y ese tiempo que hay trae secuelas. De ahí que «ninguna trampa o trama pueden impedir que se plasme el tiempo tal cual es», subrayó Dogen. Son muchos los creyentes de muy variadas religiones que rezan a Dios para que llegue o no llegue un tiempo determinado. Parten de la noción de un Ser Supremo que de algún modo tiene siempre el teléfono móvil conectado y puede acudir haciendo reajustes a su debido tiempo. En las paredes de muchos templos abundan los exvotos de quienes creen que un milagro ha impedido que algo no se produjera en un momento dado. Quienes meditan son conscientes de que ninguna deidad puede hacer trampas con el tiempo que siempre esta ahí, inmóvil, manando de modo continuado. Más de una película se ha hecho mostrando las secuelas de que divinamente se pudiera cambiar el tiempo a voluntad. Dado el preciso y frágil equilibrio ecológico y la interdependencia de personas y circunstancias, fenómenos que benefician a unos perjudican a otros si se introducen cambios drásticos. La mayoría de los guionistas, sabiamente, han optado por no manipular hechos concretos en momentos concretos dados. Son conscientes de las turbulencias y complicaciones generables si se pudiera manipular el tiempo que hay.

«No pienses que el tiempo que mana se asemeja al viento o a la lluvia que del este se dirigen al oeste. El mundo entero no es variable ni invariable, ni progresa ni regresa, simplemente perdura. El tiempo mana como la primavera, que muestra múltiples facetas a medida que se descubre momentáneamente. La primavera se manifiesta en su apogeo al momento. Estúdialo con detalle», aclaró Dogen. En efecto, al escuchar el verbo manar las personas pueden pensar en el manantial que se convierte en arroyo y acaba llegando al mar. No va por ahí la comprensión adecuada de la metáfora. Cada una de las esta-

ciones aflora cuando corresponde, es lo propio, y la secuela es la propia estación a plenitud en cada momento dado. Cada estación no se desplaza en una dirección determinada, ya que «tampoco marcha el tiempo en una dirección, ni avanza ni apunta hacia parte alguna» (Jaques, 1984, p. 77).

Sacó a colación Dogen una vieja anécdota atribuida al maestro zen Sekken Kisho que vivió en el siglo XI. Parece ser que en cierta ocasión habló así a los monjes: «*Hay momentos para pensar, pero no para hablar; hay momentos para hablar, pero no para pensar; hay momentos para pensar y para hablar; hay momentos para no pensar ni hablar*». Es éste un ejemplo prototípico de los llamados tetra-lemas (línea argumental cuadruplicada), atribuidas en origen a Nāgārjuna, destacado filósofo indio del siglo III, que mediante afirmaciones y negaciones permite dar cabida a todas las opciones alternativas posibles.

- Desde la óptica de la mente meditativa, la práctica más apropiada tiene que ver con los momentos en que *ni se piensa ni se habla*. Sobran las palabras, sobran los pensamientos, y la mente está a lo que tiene que estar, pensado sin pensar por ejemplo según la tradición zen. Son los momentos de recogimiento en los que prospera la lucidez. Metafóricamente se ilustra con los momentos de cielo azul, límpido, sin nubes: el estado natural de la mente; la quietud, el sosiego.
- Desde la óptica de la mente cotidiana abordan aquellos momentos en que *se piensa y se habla*, y se presta atención parcial o plena a cuanto llegue o pueda llegar a los oídos. Son momentos de plena distracción por estar a merced de pensamientos y palabras propias o ajenas. Las personas que van y vienen por la vida con los audífonos puestos son los figurantes de tal opción. No hacen buenas migas los cas-

cos y la meditación. Un cielo nublado y con turbulencias es la metáfora típica de los momentos de mucho pensar y hablar.

- Aquellos momentos en que *se piensa pero no se habla* son aquellos momentos que la gente común considera peculiares de su manera normal de entender la meditación. Nada más lejano de la realidad, ya que quien piensa no medita pues está a merced de las ocurrencias, ideas, obsesiones que pasan por la mente y que antes o después se adueñan de ella. "El pensador" de Rodin no es una figura meditativa; es una persona absorta en sus introspecciones y mundo interior, a leguas de distancia de la meditación.
- Aquellos momentos en que *se habla pero no se piensa* suelen ser aquellos momentos en que la persona opera al dictado de las emociones.

De cosecha propia Dogen añadió otras dos opciones: «Hay momentos en que se piensa y habla a medias. Hay momentos en que ni se piensa ni habla a medias». Ello da pie a dos constataciones:

- Se habla y piensa a medias cuando se recurre a frases hechas, se utilizan las buenas formas en las interacciones personales, se piensa y dice aquello que la audiencia considerará razonable y políticamente correcto. Son los momentos de la buena educación.
- Cuando la persona está a la defensiva no sabe a qué atenerse, tiene complejo de principiante, son esos momentos en que, a medias, ni se habla ni se piensa. Este tipo de personas está maniatado por las cortesías que demandan las circunstancias, por las inseguridades que mantienen aterida la mente. Así no se llega a la lucidez, pues están en un bunker o están atenazadas por las cadenas propias o impuestas.

Las llamadas "psicoterapias zen", psicoterapias del despertar, comparten este marco de referencia, haciéndole caer en la cuenta al paciente del tiempo que tiene a su disposición (Brazier, 1997; Welwood, 2002). Se trata de «robar tiempo a lo que tenemos que hacer para poder practicar el no hacer» (Kabat-Zinn, 2003 p. 403). Poco a poco o súbitamente se consigue que los momentos cotidianos se vivan como "notables" al aquilatarlos concienzudamente uno a uno. «El más pequeño de los momentos puede ser un verdadero hito. Si estuvieras realmente presente en tus momentos tal y como se despliegan, no importa qué esté ocurriendo descubrirías que cada momento es único y novedoso y, por ello, momentáneo. Tu experiencia del tiempo se enlentecería... en la medida en que das con la cualidad atemporal del momento presente» (Kabat-Zinn, 2005, p. 163).

APÉNDICE

Hay tiempo (Uji)
Dogen Zenji *(1200-1253)*

1. Palabras de un Buda memorable:

Hay tiempo al ascender a la cúspide más alta.
Hay tiempo al hundirse en lo más profundo del mar.
Hay tiempo para una vetusta y horrible figura.
Hay tiempo para una colosal estatua dorada.
Hay tiempo para un báculo y un matamoscas.
Hay tiempo para un pilar o una linterna de piedra.
Hay tiempo para cualquier hijo de vecino.
Hay tiempo para la tierra entera y el inmenso cielo.

Por "hay tiempo" este Buda de antaño quiere decir que el tiempo existe tal cual y que hay tiempo en cuanto existe. La colosal estatua dorada es tiempo. Y puesto que es tiempo, resplandece con el brillo del tiempo. Se trata de apreciar todas y cada una de las horas que tiene el día. Sea cual sea la hora del día, ahora mismo es el momento para la vetusta y horrible figura.

2. Sin calibrar las variaciones horarias se sigue hablando de las horas que tiene el día. La huella de su paso es tan nítida que nadie la pone en duda. Que nadie se la cuestione no quiere decir que alguien la comprenda. Desde siempre, espontáneamente, los seres humanos se han cuestionado muchas cosas que no conocen. De ahí que las dudas que ahora se plantean necesariamente no coincidan con las dudas planteadas posteriormente. Al plantearse dudas hay tiempo.

3. Nos situamos unos detrás de otros y consideramos que eso es el universo entero. Debemos considerar cada individuo y cada cosa del universo entero como un único y mismo tiempo. Las cosas no se estorban unas a otras; por lo mismo, el tiempo no pone estorbos al tiempo. La mente que busca el camino despierta en este momento, y el momento de buscar el camino despierta en esta mente. Tal ocurre con la práctica y el despertar. Todos nosotros constatamos que ocupamos un lugar en una sucesión. El tiempo tal cual es ahora mismo nuestra constatación.

4. En nombre de esta constatación nosotros debemos reconocer que, en el mundo entero, hay centenas y millares de hierbas y de formas, y que cada una de tales formas y hierbas es el mundo entero. Al tomar conciencia de ello comienza nuestra práctica. Cuando se está en un lugar concreto, cada hierba tiene una forma única. Tal es la comprensión y la incomprensión de la forma y de la hierba. A partir de ahí no hay nada más que el instante, y cuanto existe en el tiempo es cabalmente el tiempo que hay en cada preciso instante. Ambas,

hierba y forma, son tiempo. Cada instante contiene todos los seres, el universo entero. No hay una sola cosa en el mundo entero que escape al momento presente. Observa y medita sobre ello profundamente.

5. A pesar de ello, al no haber estudiado las enseñanzas de antepasados de mente despierta, quienes no están preparados sustentan todo tipo de ideas. Por ejemplo, cuando escuchan que hay tiempo piensan

El tiempo pasado ante la vetusta y horrible figura.
El tiempo pasado ante la colosal estatua dorada.
El tiempo dedicado a atravesar un río o a trepar un monte.
Si bien siguen existiendo los montes y los ríos recorridos,
ahora mismo estoy aquí en mi palacio de cristal.

La cosa no es tan simple. Cuando trepabas la montaña y cruzabas el río tú estabas ahí presente. El tiempo no puede separarse de ti y, mientras estés ahí presente, el tiempo no se esfuma. Si el tiempo no puede definirse en términos de ir y venir, el momento de escalar la montaña es el mismo tiempo que hay ahora mismo. En cambio, si consideras que el tiempo va y viene, justo ahora mismo tú eres quien es tiempo. Éste es el meollo de ser tiempo ahora mismo. El tiempo de trepar montañas o de atravesar ríos, ¿se ha tragado el tiempo presente en el que habitas en tu palacio de cristal o más bien lo ha vomitado?

6. Quizá el tiempo de la vetusta y horrible figura fuera ayer. Quizá sea hoy el tiempo de la colosal estatua dorada. Sin embargo, la verdad de éste ayer y hoy se revela directamente en el momento en que, adentrándote en la montaña, ves un millar de cumbres a tu alrededor. El tiempo, ayer y hoy, no se esfuma. La vetusta y horrible figura está presente a tiempo. Aunque parezca venir de lejos está ahora mismo. Así mismo, el bambú es tiempo, y el pino también es tiempo.

7. No pienses que el tiempo simplemente se esfuma. Te equivocas si piensas que la única función del tiempo es esfumarse. Si mantienes la vivencia de que el tiempo solamente se esfuma, entonces habrá un intervalo entre ayer y hoy. La razón por la cual no comprendes que hay tiempo se debe a que piensas que el tiempo no hace más que pasar. Resumiendo, todos los seres del universo están unidos unos con otros por momentos. Puesto que tales momentos son el tiempo que hay ahora mismo, tú eres el tiempo que hay ahora mismo.

8. Tal cual es el tiempo tiene el don de manar continuamente. Por así decir, el día de hoy ayer era mañana, el día de ayer era hoy mismo ayer, mañana será hoy mismo mañana. Ahora mismo mana el tiempo siendo hoy mismo, mañana mana siendo hoy mismo mañana. Puesto que manar es el don distintivo del tiempo, momentos del pasado o del presente no se solapan ni se alinean. Así pues Seigen (660-740) en su momento, Obaku (¿-850) en su momento, así como Kozei (707-788) y Sekito (700-790) en su momento. Hay tiempo para uno mismo y para los demás por igual, para practicar y para despertar al momento. Hay tiempo cuando uno se mancha de barro y se empapa de agua.

9. Esto es lo que se echa en falta en la versión de la realidad de una persona normal, sin que importe cuán exigente sea esa persona normal al contemplar las cosas desde su perspectiva de persona normal atrapada en una red de circunstancias y ataduras. La auténtica realidad se pone de manifiesto mucho antes de que tal persona normal quede atrapada por sus propias circunstancias y ataduras. Al no captar que el tiempo, ahora mismo, es lo que hay, no se ven a sí mismas como nuevos budas vivientes con toda su aureola. Incluso su ceguera al no contemplarse como una colosal estatua dorada en el lapso del tiempo que hay. ¡Quienes no hayan comprendido esto, abran los ojos, abran los ojos! Las horas tienen su orden de prelación

y cada una se concreta a su hora y al momento en este mundo que es tiempo presente. Todos los seres sensibles y despiertos son tiempo momentáneo.

10. En este preciso momento la vetusta y horrible figura, así como la colosal estatua dorada, dan lustre al universo entero. La práctica profunda hace realidad el universo entero a cabalidad. Poner al día la estatua dorada (espabilarse en pos del camino, practicar, aclararse y liberarse del ciclo de vida y muerte[1]) no es otra cosa que ser tiempo momentáneo.

11. Decir que a cada momento hay tiempo no tiene nada de extraordinario para quien es consciente de lo que dice. A cada momento hay tiempo, tanto en el instante que se considera actual como en el que se considera ya transcurrido. Con exactitud hay tiempo incluso el momento anterior o posterior al instante que se echa de menos. Hay tiempo al mantenerse firme en cada instante. No es cuestión de afirmar o negar su existencia.

12. Puedes pensar que el tiempo transcurre en sentido único y no comprender que el tiempo nunca llega ni se va. Aunque comprender es cuestión de tiempo, el que comprendas o no el tiempo tal cual es nada tiene que ver con el tiempo. La gente tan sólo ve el tiempo como algo que llega y se va, y no comprende concienzudamente que en cada instante hay tiempo. Así las cosas, ¿cuándo franquearán la barrera? Incluso quienes captan que hay tiempo en cada instante, ¿cómo pueden expresarlo y ponerlo de manifiesto? Quienes logran expresarlo y aquilatarlo por largo tiempo, ¿podrán dejar de buscar y caer en la cuenta de su auténtica faz? En consonancia con los puntos de vista de la gente normal, el tiempo simplemente llega y se va; ahora bien, al despertar y liberarse en el ciclo de vida y muerte, ahí hay tiempo.

1. Nirvana.

13. Ninguna trampa o trama puede impedir que se plasme el tiempo tal cual es. Dioses y reyes celestiales aparecen a diestro y siniestro al ponerse de manifiesto tu esfuerzo incondicional y personal en el momento presente. Es más, se hace realidad ahora mismo tu esfuerzo personal, pues hay tiempo para cualquiera de los seres de este mundo, tanto de tierra como de agua. Todas las especies del mundo visible o invisible conforman el tiempo que hay y mana al igual que la práctica con la que se llega a ahondar por momentos. Examina de cerca cómo mana; sin esa práctica en este preciso momento no caes en la cuenta de que mana y se manifiesta.

14. No pienses que el tiempo que mana se asemeja al viento o a la lluvia que del este se dirige al oeste. El mundo entero no es variable ni invariable, ni progresa ni regresa, simplemente perdura. El tiempo mana como la primavera, que muestra múltiples facetas a medida que se descubre momentáneamente. La primavera se manifiesta en su apogeo al momento. Estúdialo con detalle. Si al examinar este momento imaginas que fluye como algo externo a ti, que tu mismo te desplazas a través de mundos y tiempos ingentes, entonces verdaderamente no estás practicando las enseñanzas[2] de los sucesivos budas vivientes.

15. En cierta ocasión, a sugerencias del maestro Musai (700-790), su discípulo, el maestro Yakudan Kodo (745-828), se fue un día a interrogar a Kozei Daijaku (709-790), maestro zen, y le preguntó:

«Estoy familiarizado con las enseñanzas
de los tres vehículos y con la enseñanza
de los doce libros canónicos.
¿Qué entraña que Bodhidharma viniera del oeste?»

2. Dharma.

El maestro Daijaku replicó:

«A veces hay que enarcar las cejas y guiñar los ojos.
A veces no hay que enarcar las cejas ni guiñar los ojos.
A veces es conveniente enarcar las cejas y guiñar los ojos.
A veces no es conveniente enarcar las cejas y guiñar los ojos.»

Al escuchar tales palabras Kodo se aclaró y despertó. Dijo entonces al maestro Daijaku:

«Cuando yo estudiaba con Musai era como un mosquito empeñado en picar a un toro de hierro.»

Daijaku no empleaba el lenguaje habitual[3]. Por un momento considera que las cejas sean montañas y los ojos mares, entonces las montañas pueden mostrarse como cejas y los mares como ojos[4]. Al escuchar la expresión "enarcar las cejas" mira las montañas; al escuchar la expresión "guiñar los ojos" fija la mirada sobre el mar. "Es conveniente" indica que enarcar las cejas y guiñar los ojos es lo que conviene. "No es conveniente" no conlleva que deje de enarcar las cejas y hacer un guiño. No enarcar las cejas y guiñar los ojos no entraña que sea una inconveniencia. Ambas opciones por igual son tiempo presente. Tanto las montañas como los mares son tiempo presente. De no ser tiempo presente no habría ni montañas ni mares. No pienses que aquí y ahora montañas y mares no son tiempo presente. Si desaparece el tiempo, igualmente desaparecen montañas y mares. Si no desaparece el tiempo, tampo-

3. Tenía la costumbre de hablar de si mismo en tercera persona.
4. Las montañas y los mares se mueven como un todo al igual que las cejas y ojos se mueven.

co desaparecen montañas y mares. He aquí por qué la estrella de la mañana aparece, el compareciente[5] aparece, los ojos aparecen, y aparece quien levanta la flor. Cada uno de tales episodios es tiempo presente; no se habrían producido si no fueran siempre tiempo.

16. El maestro zen Sekken Kisho (*c.* 1000) fue un descendiente directo de Linji (¿-866), del linaje Rinzai. En cierta ocasión habló así a los monjes:

Hay momentos para pensar, pero no para hablar.
Hay momentos para hablar, pero no para pensar,
Hay momentos para pensar y para hablar.
Hay momentos para no pensar ni hablar.

Hay momentos para pensar y para hablar, así como hay momentos para no hablar ni pensar. Cuando no es aún el momento de pensar o hablar, lo que hay es el momento de no hablar ni pensar. Si pensar fuera un asno y hablar fuera un caballo, cabalgaríamos hablando a lomos de un caballo y pensando a lomos de un asno. Que cabalguemos no entraña avanzar; que no cabalguemos no entraña detenerse.

17. El tiempo es así tal cual. Cuando las cosas van a mejor no se cae en la cuenta de cuánto mejoran. Cuando las cosas van a peor no se cae en la cuenta de cuánto empeoran. La manera de comprender lo que entraña pensar radica en no pensar. La manera de comprender lo que entraña hablar radica en no hablar. La manera de comprender lo que entraña "no caer en la cuenta" radica en no caer en la cuenta justo en el instante en el que toca no caer en la cuenta. Los objetos a nuestro alrededor no caen en la cuenta de nosotros, y no hay modo de no caer en la cuenta de ellos en cada uno de los momentos que

5. El Tathagata.

hay. En el momento de salir uno se encuentra con alguien o consigo mismo al salir. Así cada instante tiene su propio encanto por momentos.

18. Cuando uno piensa, he ahí el momento en que se hace realidad el koan[6]; cuando uno habla es el momento de traspasar la barrera. Cuando es la hora de pensar y hablar, es el momento de quitarse la coraza; cuando no es la hora de pensar ni de hablar es justo el momento de no ser más que uno mismo y en ese mismo momento liberarse. Es hora de dejar constancia y estar a la altura del momento.

19. El que ambos maestros hayan pronunciado tales palabras, ¿no nos hace pensar que haya algo más que aprender? Es más, añado:

«Hay momentos para pensar y hablar a medias.
Hay momentos para no pensar ni hablar a medias.»

20. Examina el trasfondo de estas afirmaciones:

«Enseñar a enarcar las cejas y guiñar los ojos es apenas un momento.
Enseñar a enarcar las cejas y guiñar los ojos es un momento borrosamente.
No enseñar a enarcar las cejas y guiñar los ojos es apenas un momento.
No enseñar a enarcar las cejas y guiñar los ojos es un momento borrosamente.»

Estudiar a fondo cuanto viene y va, cuanto es correcto o incorrecto en cada momento es el tiempo.

1240 Kōshō Hōrin

6. El caso o cuestión fundamental.

NOTAS FINALES

i Y en las ciudades griegas, ya que "metáfora" es la palabra que, en la lengua griega, se utiliza para referirse a los medios de transporte.

ii En la encrucijada de edades en un tiempo dado suelen emerger situaciones conflictivas cuando un padre o una madre emparejan con cónyuge de la misma edad que hijo o hija, y éstos han de llamar madre o padre a un coetáneo. En la historia de España el ejemplo prototípico es el matrimonio de Felipe II (1527-1598) con Isabel de Valois (1546-1568), coetánea del Infante Don Carlos (1545-1568). La opera Don Carlos de Giuseppe Verdi (1813-1901) dramatiza este conflicto de personas de la misma edad: con trece años debían tratarse como hijo y madre siendo, poco antes, novios por acuerdo de los respectivos padres. En el siglo XVI esta boda de un adulto de 32 años con una joven de 13 obtuvo todos los refrendos de la iglesia y la nobleza por labrar la paz entre España y Francia. En el siglo XXI hubiera sido motivo de escándalo. En el tiempo un mismo hecho cosecha refrendos morales diferenciados aun cuando la Iglesia Católica afirma que los preceptos morales son perdurables. En el segundo acto Isabel le dice cantando a Carlos: «apresúrate a matar a tu padre, y entonces, manchado de sangre, puedes llevar a tu madre al altar. Corre, corre, mata a tu padre». Si alguna vez se representara la ópera Don Carlos con cantantes de trece años, el drama pasaría a ser una tragicomedia harto escandalosa. De momento el morbo se reduce a comprobar si algún miembro de la familia real española acude a una representación de esta ópera.

iii Se compara a menudo la agitada mente cotidiana con un mono y se conoce como mente ordinaria. La mente meditativa se adentra en la quietud al meditar de pie, sentado o caminando con recogimiento. Se trata de la mente lúcida, preclara.

iv Ello entraña la disolución de los pensamientos, de los sentimientos que circulan por la mente y el ánimo sin afincarse.

v El autor ha visitado el monasterio Shaolin en China y recorrido los caminos que llevan a la cueva en que determinadas enseñanzas se pusieron en circulación. Curiosamente, en el parque de las pagodas donde se conservan las cenizas de cada uno de los abades y figuras señeras del monasterio no existe ninguna erigida a su nombre, pero sí una enorme estatua de piedra blanca plantada en lo alto del monte.

vi Traducir textos de Dogen parece ser una pesadilla, ya que este monje zen del siglo XIII se expresaba a ratos en chino, a ratos en japonés y a ratos como le daba la gana, construyendo y deconstruyendo frases y jugando con las palabras. Además utilizaba a menudo las metáforas sirviéndose del lenguaje poético que dominaba por haberse educado en entornos aristocráticos desde la infancia. Parece ser que utilizaba además un muy particular estilo expresivo: a una noción abstracta sigue una situación concreta y luego una sugerencia poética que deja entrever la acción apropiada.

vii Para la traducción al español he manejado seis versiones de autores diferentes en inglés y otras dos de autores diferentes en francés. Las ideas y nociones centra-

les parece estar claras cuando se efectúa un análisis intertextual, pero las diferencias de matiz son notables. Ello tiene que ver con peculiaridades propias de las lenguas china y japonesa, que permiten contraponer ideogramas y el lector puede interpretarlos en el contexto como verbos o sustantivos, como singular o plural. Por ejemplo, los ideogramas correspondientes a hoja y a verde, pueden traducirse como "la hoja es verde", "hojas ya verdes", "verdean las hojas", "hojas verdes", "cual verdes hojas". Cada vez que me he animado a traducir al español un texto de Dogen he terminado prometiéndome no caer en la tentación nunca más. Hasta que logra captarse el sentido inherente a la frase es una faena, pues es un test de comprensión y comunicación entre maestro y discípulo. Acaba siendo apasionante porque se entiende a fondo.

viii En el trasfondo está la distinción entre personas monócronas y polícronas (Hall, 1984). Las personas que prefieren esquemas monócronos asignan un tiempo para cada actividad, se concentran en la faena, cumplen los plazos y evitan interferir, se molestan con las interrupciones. Suelen prevalecer entre varones. Las personas que prefieren esquemas polícronos hacen muchas cosas a la vez, se distraen y aceptan las interrupciones, cumplir los plazos es un objetivo, comprometidos con las personas y relaciones interpersonales. Suelen prevalecer entre mujeres.

7. ESTADOS DE CONSCIENCIA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Dra. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA

«... nuestra conciencia despierta corriente, a la que denominamos como conciencia racional, no es más que un tipo especial de conciencia, dado que al considerar la conciencia en su totalidad, existen –en potencia– otras formas de conciencia completamente diferentes, separadas de la conciencia corriente por una pantalla muy sutil. Podemos pasar por la vida sin sospechar su existencia... Ninguna explicación del universo puede ser completa si deja sin considerar suficientemente otras formas de conciencia.»

(James, W. 1902/1961, p. 305;
citado por Travis y Pearson, 2000, p. 77).

El objetivo de este capítulo es explorar la eficacia terapéutica del trabajo psicológico que se realiza desde algunos estados de consciencia diferentes al estado de vigilia habitual en el que predomina el pensamiento discursivo racional.

La cita de William James que encabeza este capítulo muestra cómo este autor reconoció, ya en 1902, diferentes estados

de consciencia. Entre estos estados se encuentra el estado de vigilia habitual que la mayor parte de las personas considera normal, aunque algunos autores, como por ejemplo Tart (1994), consideran que «no es algo natural o dado, sino una construcción sumamente compleja, un instrumento especializado para hacer frente a nuestro medio...» (p. 69), sugiriendo con ello la influencia de la cultura tanto en la definición de la normalidad como en la construcción de este estado de la consciencia.

Pero ¿qué es un estado de consciencia? En este trabajo entenderemos por estado de la consciencia «el patrón de funcionamiento cognitivo, perceptual y emocional de un organismo en un momento dado» (Krippner, 1999, p. 140), siendo, por tanto, los estados no habituales, o no ordinarios de consciencia (llamados por algunos autores estados alterados de consciencia), aquéllos en los que cambia temporalmente el patrón global de la experiencia subjetiva.

En estos estados no habituales (o no ordinarios) de consciencia se encuentran alteradas algunas de las siguientes dimensiones: el foco de atención, la percepción, la imaginación y la fantasía, el diálogo interno, los procesos de pensamiento, la memoria, el significado de la experiencia, el nivel de activación, el autocontrol, la sugestionalibidad y el sentido de la identidad personal (Farthing, 1992, pp. 202-219).

Algunos de estos estados pueden llegar a alcanzarse voluntariamente utilizando diferentes procedimientos o técnicas, y pueden facilitar el crecimiento personal sólo cuando son guiados y estructurados adecuadamente, ya sea por su acción terapéutica o por su capacidad para posibilitar, en un momento dado, un cambio cualitativo en el nivel de consciencia en la persona que los experimenta.

Por todo ello, en las páginas que siguen exploraremos la eficacia terapéutica del trabajo psicológico realizado desde algunos estados de consciencia diferentes al estado de vigilia ha-

bitual en el que predomina el pensamiento discursivo racional, teniendo siempre en cuenta que todo trabajo terapéutico debe ser finalmente filtrado e integrado desde esta dimensión racional de la persona. Esta integración favorecerá en muchas ocasiones el paso desde el *insight* puntual sobre un aspecto de la persona, al crecimiento y a la maduración personal.

Así, estudiaremos la eficacia terapéutica de algunos estados no ordinarios de consciencia, haciendo alusión a los que se manejan actualmente desde la psicología dentro del marco de la psicoterapia, hipotetizaremos su posible mecanismo psicobiológico, asumiendo que en estos estados de consciencia pueden aflorar contenidos psicológicos nuevos para la persona que faciliten su proceso terapéutico y de crecimiento personal, y abordaremos algunos de los procesos psicológicos que se encuentran por debajo de umbral de la consciencia, presentando las pruebas experimentales que avalan la existencia de procesos psicológicos no conscientes desde el punto de vista de la psicobiología. Estos procesos son fundamentales tanto en la estructuración de la personalidad, a lo largo de todo el ciclo vital, como en el comportamiento manifiesto y la experiencia subjetiva de la persona.

ESTADOS DE CONSCIENCIA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Las diferentes corrientes psicológicas, y las técnicas terapéuticas que emplean, se diferencian fundamentalmente por el modo como manejan los procesos atencionales estableciendo *a priori* qué aspectos, procesos, cogniciones, percepciones, emociones, mecanismos, etc. son los terapéuticamente importantes. Así, cada escuela y/o corriente psicológica propone la importancia de hacer conscientes, y por tanto transformables

desde esta consciencia, diferentes procesos o mecanismos psicológicos: patrones de comportamiento aprendidos, mecanismos de defensa, experiencias traumáticas que condicionaron procesos emocionales y cognitivos, etc.

Algunas de estas corrientes psicológicas proponen la eficacia terapéutica de algunas técnicas que inducen en el paciente un estado alterado o no ordinario de consciencia, entendiendo por tal un cambio transitorio en el patrón de funcionamiento cognitivo, perceptual y emocional. Estos cambios tienen en común el que la persona que los experimenta deja de sentirse temporalmente identificada con su pensamiento, lo que le permite vivir plenamente el aquí y ahora de la experiencia con la atención centrada plenamente en el presente interior.

La eficacia terapéutica de estas técnicas parece sugerir que en algunos casos se produce una relación sinérgica entre el estado de la consciencia y el cambio y/o el crecimiento personal.

En esta línea, Maslow, pionero de la psicología humanista y transpersonal, señalaba como característica de las personas maduras la vivencia de experiencias cumbre u oceánicas y la función que tienen éstas experiencias como posibles desencadenantes y/o facilitadoras de los procesos de maduración y crecimiento personal.

Los trabajos pioneros y revolucionarios de Charles T. Tart proporcionan datos sumamente valiosos para comprender los estados alterados de consciencia y los tipos de conocimiento a los que se puede tener acceso en esos estados, que se caracterizan por una plena integración entre el ser, la consciencia y la experiencia. Este tipo de experiencias permite el acceso a un conocimiento directo e inmediato de la realidad caracterizado por la ampliación del foco atencional que se extiende hasta experimentar una sensación de ser plenamente consciente de lo que se observa, del cambio en las cadenas asociativas del pensamiento, de las diferentes reacciones emociona-

les y de las modificaciones corporales que las acompañan. Todo esto lleva a Tart a concluir que existen conocimientos a los que sólo se puede acceder en un determinado estado de consciencia y que determinados estados de consciencia permiten llegar a una integración de la experiencia más comprehensiva y completa de la que tiene lugar en el estado de conciencia habitual.

Más recientemente, Grof (1992, 2002) ha dedicado parte de su labor investigadora al estudio de los mecanismos por los que resultan terapéuticos los estados de consciencia que ha denominado holotrópicos, que permiten experienciar una dimensión de la realidad de profunda conexión cósmica y en los que pueden aflorar contenidos psicológicos nuevos para la persona. Según Grof, en nuestro estado de consciencia cotidiano sólo nos identificamos con una pequeña fracción de quienes somos, mientras que en los estados holotrópicos, "orientados hacia la totalidad" o "que se mueven en dirección a la totalidad" (holos=todo y trepein=moverse hacia), podemos llegar a trascender los estrechos límites del cuerpo y del ego, y sentir y reconocer nuestra identidad plena, lo que, según el autor, resulta tanto terapéutico como madurativo.

Desde la teoría psicodramática se ha puesto de relieve la relación que puede llegar a establecerse entre los estados de consciencia que conllevan el predominio momentáneo del hemisferio derecho sobre el izquierdo y la predisposición favorable para experienciar procesos terapéuticos que pueden llegar a producir cambios estructurales en la persona (López Barberá y Población, 1997, p. 24). Esto es lo que parece ocurrir en el caldeamiento previo a las sesiones psicodramáticas. Este caldeamiento posibilita alcanzar un estado alterado de consciencia (López Barberá y Población, 1997) que permite que la persona abandone el discurso lógico-formal y pueda experimentar, a través de la acción, lo que ocurre dentro de sí. Es im-

portante tener en cuenta que la sesión psicodrámatica que empieza con el proceso de caldeamiento al que se ha hecho referencia y al que le sigue la dramatización propiamente dicha, no acaba hasta que se produce el eco grupal. De este modo, una vez finalizada la dramatización, esta fase permite la vuelta al grupo de todos los intervinientes en la escena, en un retorno tanto físico como emocional. Físicamente se abandona el espacio escénico resituándose en el espacio temporal del grupo. Emocionalmente al darse una "caja de resonancia" al compartir situaciones similares, se efectúa un auténtico "encuentro" grupal. Esta fase permite la integración racional, ya en el estado de conciencia habitual, de todo lo sucedido durante la dramatización.

Este caldeamiento parece ser también importante en las sesiones analíticas. Diferentes autores han sugerido que la efectividad de la interpretación analítica está condicionada en buena medida por el estado de consciencia del paciente, siendo ésta efectividad mayor cuando el paciente se encuentra en conexión con sus emociones actuales o pasadas. Es decir, cuando el paciente ha abandonado, al menos en alguna medida, el discurso o pensamiento lógico formal y ha podido dar cabida a otras dimensiones de la experiencia humana.

Desde los enfoques terapéuticos corporales y experienciales se apunta también a la relación entre estados de consciencia y cambio personal. La consciencia corporal, que caracteriza al *focusing* como técnica experiencial (Gendlin, 2002; Alemany, 1997), permite experienciar la sensación sentida corporalmente y, por ello, potencia una íntima experiencia de la interconexión mente-cuerpo-emoción. La práctica del *focusing* también permite alcanzar un estado no ordinario de consciencia. En este caso, la consciencia corporal da paso a un estado en el que la persona se dispone a vivir formas experienciales de autoconocimiento (Alemany, 1997; Gendlin, 2002).

Esta experiencia, la confianza en la sabiduría corporal y el permitir un espacio para que la sensación sentida corporalmente se mueva libremente (movimiento que, según Gendlin va siempre dirección a su mejoría), facilita enormemente el cambio personal profundo (Gendlin, 2002). Desde los enfoques experienciales, son muchas las investigaciones que han relacionado la capacidad de experienciar corporalmente, es decir, la consciencia corporal, y el avance del proceso terapéutico (Gendlin, 2002; Aguilar Peñas, 2004, tesis doctoral).

También se ha sugerido que el EMDR (Eye Movement for Reprocesing and Desensibilization) produce un estado peculiar de la consciencia que permite el reprocesamiento emocional y cognitivo de escenas y vivencias traumáticas que condicionaron creencias, miedos, emociones, etc., insanos y no adaptativos. Este reprocesamiento, que tiene lugar en un estado de activación de los dos hemisferios cerebrales y una mayor conexión interhemisférica, facilita una re-elaboración cognitiva y emocional más sana y adaptada de lo vivido.

Todas estas técnicas producen estados alterados o no ordinarios de consciencia y, además, favorecen el cambio terapéutico y, por tanto, el crecimiento personal. Pero, ¿hay algo común en estos estados de consciencia diferentes?

Podríamos decir que en todos los casos referidos se abandona, al menos por unos momentos, la exclusividad del discurso lógico formal, y se produce una apertura a otras formas de conocimiento y sabiduría humanas que posibilitan el avance terapéutico y el crecimiento personal.

Sánchez-Rivera (1979) explica que, desde hace siglos, filósofos y psicólogos han señalado que se dan dos funciones fundamentales en el pensar humano, o dos aspectos o modos fundamentales de la consciencia:

- Bacon hablaba de conocer por medio de argumentos y de conocer por medio de la experiencia.
- Nietzsche diferenciaba entre el pensar apolíneo (caracterizado por el orden y la armonía) y el pensar dionisíaco (caracterizado por la pasión y el éxtasis).
- Los filósofos vitalistas hablaban de razón y sentimiento.
- Jung diferenció entre el pensamiento causal y el no causal...etc.

Aunque es posible diferenciar entre estos dos tipos de conocimiento, Sánchez-Rivera señala que es importante no excluir ninguno, ya que es más enriquecedora la integración de los saberes que la sustitución de los mismos. Así, si la mente permanece consciente de lo que le rodea, pero sin apegarse a nada, ni al pensar discursivo ni al pensar intuitivo, puede crear la mejor respuesta posible para cualquier problema que surja.

Recientemente también se ha puesto de manifiesto, desde el punto de vista de la neurobiología, la realidad de esta integración en nuestro cerebro (Damasio, 2001; LeDoux, 1999). Si bien hasta los años 60 se consideraba que las emociones o sentimientos impedían un razonamiento correcto, gracias a los trabajos de Damasio y LeDoux sobre la neurobiología de la emoción, se ha demostrado que no puede seguir estableciéndose la clásica dicotomía entre razón y emoción, ya se requiere que las estructuras cerebrales que procesan la emoción estén intactas para que los procesos racionales implicados en la toma de decisiones puedan realizarse con normalidad y sin obstáculos.

En Oriente también se ha utilizado tradicionalmente la ruptura temporal del pensamiento racional discursivo para favorecer el desarrollo personal. Los maestros zen ofrecen a sus discípulos frases o preguntas sin sentido (*koan*) con el objeto de que éstos, al darse cuenta de la imposibilidad de resolverlos

lógicamente, abandonen el pensamiento discursivo y puedan alcanzar el grado de concentración relajada que se necesita para alcanzar la iluminación.

Este estado de concentración relajada, o alerta relajada, también puede alcanzarse con la práctica de diferentes técnicas de meditación, aunque los estados de consciencia meditativos constituyen una gran variedad de estados diferentes que se van alcanzando, dependiendo de los años de práctica y de la técnica utilizada.

En lo que respecta a la meditación trascendental (MT), Travis y Wallace (1997) han demostrado que incluso en una misma sesión de meditación se pueden llegar a experimentar diferentes estados de consciencia. Estos autores señalan que las experiencias subjetivas que pueden producirse durante la sesión de MT pueden ser clasificadas en tres categorías o fases:

a) La progresiva reducción de la actividad mental y física, denominada proceso de interiorización.
b) La completa aquiescencia mental, donde los pensamientos están ausentes y, sin embargo, se mantiene la conciencia, estado al que los autores denominan "consciencia trascendental" o "consciencia pura".
c) El incremento progresivo de la actividad mental y física, o proceso de externalización.

Estas diferentes fases y experiencias subjetivas que experimenta la persona durante la meditación pueden ser detectadas por el registro de los cambios autonómicos y electroencefalográficos concomitantes a los mismos: antes de ocurrir la experiencia de consciencia pura, la experiencia psicobiológica es de relajación, que se correlaciona con bajos niveles de conductancia de la piel y altos niveles de arritmia sinusal respiratoria, mientras que el comienzo del período de consciencia pura va

seguido por una irrupción de actividad de los sistemas nerviosos simpático y periférico seguida por una aquiescencia autonómica durante todo este período. Esta experiencia, que subjetivamente se describe como "sin límites" y "llena de paz", se correlaciona fisiológicamente con una ausencia virtual de la respiración y de la actividad autonómica, a la vez que con un aumento del estado de alerta, registrado electroencefalográficamente.

¿LA EXPERIENCIA O VIVENCIA DE LOS ESTADOS NO ORDINARIOS PUEDE PRODUCIR UN SALTO EN EL NIVEL EVOLUTIVO DE LA CONSCIENCIA?

Desde diferentes perspectivas psicológicas y terapéuticas se relacionan los estados de la consciencia, los estados corporales y los procesos de cambio terapéutico y de crecimiento personal. La oportunidad de experienciar estados no ordinarios de consciencia y encontrar en estas vivencias otros modos de comprensión de uno mismo y de la realidad exterior, podría constituir un camino de crecimiento personal.

La estabilización de la conciencia transformada, es decir, el transformar un estado modificado provisional en un atributo duradero, o una experiencia cumbre en un experiencia meseta, pueden constituir medios para ampliar nuestro conocimiento y crecer como personas (Walsh y Vaughan, 1994). «Es muy frecuente que las experiencias transpersonales suelan ir acompañadas de cambios psicológicos dramáticos, duraderos y beneficiosos, ya que estas experiencias pueden proporcionar una sensación de sentido y objetivo a nuestra vida, pueden ayu-

darnos a superar crisis existenciales y despertar en nosotros una preocupación compasiva por la humanidad y el planeta.» (Walsh, y Vaughan, 1994, p. 28). «...También evidencian la existencia de un amplio abanico de posibilidades humanas y nos sugieren que ciertas emociones, motivaciones, capacidades cognitivas y estados de conciencia pueden ser cultivados y refinados hasta grados mucho más elevados de lo que hasta ahora considerábamos normal» (Walsh, y Vaughan, 1994, p. 29).

Señalan estos mismos autores que las tradiciones contemplativas afirman que ciertas emociones positivas, tales como el amor y la compasión, sentidas profundamente durante los estados no ordinarios de consciencia, pueden fortalecer nuestra percepción de la realidad y reforzar ciertas motivaciones, como el altruismo y la autotranscendencia, «fomentando, de este modo, un desarrollo psicológico que supera con mucho lo que anteriormente habíamos considerado como el techo de las posibilidades más elevadas del ser humano» (Walsh y Vaughan, 1994, p. 29).

El acceso a este estado de conexión con "la sabiduría del corazón" y de conexión trascendente posibilita un paso fundamental en el crecimiento personal que es el paso que recorre el camino desde "lo sano" hasta "lo bueno".

Los estudios realizados por Travis y Wallace muestran, además de los resultados ya descritos en el apartado anterior, cómo el estado de consciencia experienciado durante la meditación se integra en los estados habituales de vigilia e incluso el sueño (Travis y cols., 2002; Mason y cols., 1997), ya que durante la vigilia, los sujetos que refieren subjetivamente tener de forma continua en su vida cotidiana experiencias de trascendencia, también presentan en su EEG un aumento en la coherencia electroencefalográfica y cambios electroencefalográficos en la respuesta cortical preparatoria registrados fuera de las sesiones de meditación.

Estos datos muestran cómo el hecho de experienciar voluntariamente los estados de consciencia a los que se accede a través de la práctica de la meditación, puede llegar a producir un cambio psicobiológico permanente en el estado de la consciencia vigil. Estos datos muestran que, tanto los cambios transitorios del psiquismo como los permanentes, se reflejan en cambios corporales y cerebrales.

CRECIMIENTO PERSONAL, ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

La pregunta que ahora podemos formularnos es: ¿A través de qué mecanismo se establece esta relación entre estados de consciencia y crecimiento personal?

Sánchez-Rivera (1979) indica que en el camino de integración personal se trata de hacer al hombre responsable, entendiendo por responsabilidad la capacidad de «responder con habilidad» en cada situación de un modo específico y adecuado a la singularidad personal de cada uno. En este sentido, un hombre responsable sería lo contrario a un hombre "normal" (el que se atiene a las normas). Señala textualmente «ser un hombre integrado no significa ser en todo momento equilibrado, renunciando a toda posible arista o estridencia, sino ser un hombre que se sabe pertrechado de resortes en los diferentes niveles de su personalidad, que ha aprendido a dejarlos intervenir espontáneamente, sin voluntarismos ni inhibiciones, según las situaciones lo requieren, y que vive persuadido de que el mejor equilibrio integrador es el que la propia naturaleza sabe darse a sí misma en su continua adaptación al flujo cambiante de los acontecimientos» (Sánchez-Rivera, 1979, p. 10). Es decir, un hombre flexible y capaz de adaptarse a las demandas de cada situación. Por ello, todas aquellas técnicas que per-

mitan el acceso a nuevos recursos y capacidades personales, y que desarrollan con ello las capacidades de flexibilidad y adaptabilidad, coadyuvan en este proceso de crecimiento personal.

También desde la teoría psicodramática, Moreno señala la importancia de los procesos de adaptabilidad y flexibilidad en los cambios personales, y por tanto, en los procesos de crecimiento personal. El desarrollo y la potenciación del factor de espontaneidad constituye el objetivo terapéutico principal de esta corriente o escuela psicológica. Moreno define el concepto de espontaneidad como una función cerebral de origen psicosomático equivalente a los conceptos de adaptabilidad y flexibilidad, entendidos éstos como capacidades para dar una respuesta adecuada, libre de condicionamientos y adaptada a las necesidades tanto de la situación como de la persona (Moreno, 1972), entendiendo la adaptabilidad y flexibilidad psicológicas y biológicas de forma totalmente interrelacionadas.

La adecuación de la respuesta es considerada por Moreno como una aptitud plástica de adaptación, una movilidad del yo, que resulta indispensable para un organismo que se desarrolla con rapidez en un medio ambiente que cambia con rapidez (Moreno, 1972, p. 140-141).

Por ello podríamos decir que todas aquellas intervenciones y técnicas que favorecen y desarrollan estas dos capacidades también están ayudando a la maduración y el crecimiento personal. La capacidad de dar respuestas adecuadas a cada momento y la capacidad para crear la propia existencia constituyen dos importantes logros personales y terapéuticos.

Por ello, la adaptabilidad y la flexibilidad psicológicas pueden ser consideradas como dos habilidades y/o características que favorecen y permiten el crecimiento personal.

Lawlis (1999) señala que durante los estados alterados de consciencia se produce una desestructuración y re-estructu-

ración del marco mental y emocional del mundo particular de cada persona, lo que conlleva un proceso de desautomatización de las respuestas. La cognición se inhibe a favor de la percepción, y el estilo intelectual activo es reemplazado a favor de un modo receptivo, desvelando recursos y capacidades nuevos y transformadores. Según este autor los estados alterados de consciencia permiten acceder a funciones cerebrales normalmente no disponibles en el estado de vigilia consciente, por lo que proporcionan una perspectiva mucho más amplia y rica sobre cualquier problema.

En esta misma línea, Krippner (1999) señala que la experiencia sentida durante los estados no ordinarios de consciencia permite acceder a aspectos de la psique de los que no se dispone en estados ordinarios. Así, permiten acceder a una autoimagen diferente, y modificar los patrones de pensamiento y las sensaciones, permitiendo el acceso a emociones y mitos personales.

Las aportaciones de estos últimos autores permiten concluir que la apertura a las experiencias vividas durante estos estados conlleva la aceptación de la existencia de diferentes niveles de la realidad. Esta aceptación posibilita y facilita la flexibilidad psicológica frente a las realidades exterior e interior a la persona y, por ello, la adaptación a las mismas.

También Hans Selye (1973 y 1974), pionero en el estudio de la respuesta de estrés y conocido por haber descrito el síndrome general de adaptación, señalaba como dos elementos clave en el proceso de maduración a la capacidad de alerta, la flexibilidad y la adaptabilidad tanto física como psicológica.

Según Selye, que estudió estos procesos de flexibilidad y adaptabilidad al investigar sobre la respuesta de estrés, todos los posibles agentes estresores producen en el organismo la necesidad de movilizar mecanismos o funciones adaptativas para restablecer la normalidad o el equilibrio homeostático del or-

ganismo, por lo que las típicas enfermedades derivadas del estrés (insomnio, dolor de cabeza, úlceras, alergias...) serían esencialmente fomentadas por el propio organismo al fallar sus reacciones adaptativas. Por ello consideró a estas enfermedades del estrés como fallos en la adaptación del organismo, enfatizando la idea de que la adaptabilidad es probablemente la característica más distintiva de la vida. Selye pensaba que ninguna fuerza ha sido más exitosa para mantener la independencia y la individualidad de las unidades naturales que la capacidad de alerta y la adaptabilidad. En sus últimos escritos recomendaba la meditación como medio para restablecer el desequilibrio homeostático que producen de forma acumulativa los distintos estresores diarios.

En esta misma línea, Maslow apuntaba como rasgos de una persona madura la capacidad de mantener un adecuado nivel de alerta y la sensibilidad perceptiva. Señalaba que estas dos capacidades mejoran con el proceso de maduración y crecimiento personal (Maslow, 2001).

También el entrenamiento y la práctica de la meditación pueden llegar a producir cambios que inciden directamente en las capacidades de adaptabilidad y flexibilidad del organismo (ver para revisión Rodríguez-Zafra, 2004). Estos cambios muestran que la meditación produce: un estado de alta activación del sistema nervioso central (aumentando su capacidad de atención y de respuesta), una facilitación en la recuperación de los reflejos y del equilibrio homeostático, una facilitación del aprendizaje y la memoria, y una lentificación de algunas variables que se han relacionado con el envejecimiento.

No sólo se han observado mejoras en variables adaptativas con la práctica de la MT. Lehrer y cols. (1999) estudiaron la respuesta cardíaca en meditadores zen de las sectas Rinzai y Soto, y observaron, sobre todo en los de la secta Rinzai, una mayor variabilidad cardíaca. Este fenómeno se asocia a una mayor ca-

pacidad adaptativa del organismo con una mayor resistencia a problemas cardíacos (la variabilidad cardíaca es menor en personas con ataques de pánico, depresión, enfermedades cardíacas, problemas emocionales y ansiedad; y disminuye también con la edad).

Considerando a todos los autores citados hasta el momento, y a modo de conclusión, podríamos decir que la capacidad de respuesta del sistema nervioso (alerta y sensibilidad perceptivas), la capacidad para recuperar la homeostasis, cuando ésta se ha perdido, y la regulación de la respuesta de estrés, podrían ser la forma en la que nuestro cuerpo (integración cuerpo/ cerebro) se adapta y/o adecua a las diferentes situaciones, constituyendo esta capacidad de adecuación uno de los pilares de la salud psicológica y del crecimiento personal.

¿PERO... EXISTE EVIDENCIA EXPERIMENTAL DE LA EXISTENCIA DE LOS PROCESOS NO CONSCIENTES?

Llegados a este punto puede ser importante constatar qué datos experimentales ponen de manifiesto la existencia de procesos no conscientes, tanto en la estructuración de la personalidad como en la manifestación de la misma en la edad adulta[1].

1. La actualidad del tema sobre el encuentro entre las neurociencias y el psicoanálisis se pone de manifiesto por el creciente número de publicaciones sobre el tema, la publicación de la revista *Neuropsychoanalysis*, la publicación de algunos libros que intentan aunar la psicoterapia y la neurociencia (por ejemplo Cozolino, 2002; Gedo, 2005; Kandel, 2005; Rizzolatti y Sinigaglia, 2006) y la creación de la sección "Diálogo con la Neurociencia" dentro de la revista *Aperturas Psicoanalíticas* (http://www.aperturaspsicoanaliticas.com), en la que pueden encontrarse recensiones de los artículos publicados sobre el tema. Todos estos trabajos muestran que este área de estudio no sólo ya está constituida sino que, además, está dando ya sus primeros frutos experimentales y conceptuales.

Si bien el psicoanálisis ha defendido siempre la existencia de procesos no conscientes, tanto en la estructuración como en la manifestación del psiquismo, es actualmente, y gracias a la confluencia entre el psicoanálisis y la neurociencia, cuando se está demostrando, desde el punto de vista experimental, la existencia de estos procesos y su influencia en la estructuración del cerebro, y por tanto, de la persona.

La neurociencia ha demostrado, por el momento, la existencia de varios tipos de procesamiento inconsciente:

- el aprendizaje inconsciente que se produce en las personas que tienen lesionados los lóbulos temporales mediales (como el caso H.M. que se describirá a continuación);
- la influencia del significado emocional inconsciente en la toma de decisiones racionales;
- la existencia de una vía neural que demuestra el procesamiento inconsciente de la información sensorial;
- el aprendizaje y recuerdo emocional inconsciente que se produce en la primera infancia, y
- la influencia de las experiencias tempranas en la experiencia y el comportamiento adulto.

H.M. fue un paciente que padecía amnesia anterógrada tras la lesión que sufrió en los lóbulos temporales mediales. Sin embargo consiguió mejorar su habilidad en una prueba motora en la que se entrenaba cada día, a pesar de que ninguno de los días en que se entrenaba en la prueba fue capaz de recordar que los días anteriores ya se había entrenado. Cada día creía que era la primera vez que se enfrentada a la tarea motora pero, curiosamente, cada día era más hábil en dicha tarea. Parece, pues, que en H.M. se producía un aprendizaje no consciente tal y como se ha defendido desde las teorías psicoanalíticas.

Damasio (2001) ha estudiado a los pacientes que tienen lesionadas las conexiones existentes entre la amígdala y el lóbulo prefrontal, en los que el proceso de toma de decisiones se encuentra muy deteriorado a pesar de que no presentan ningún tipo de alteración cognitiva. Según Damasio, el proceso de toma de decisiones de estas personas se encuentra deteriorado porque han perdido el acceso a su aprendizaje emocional (que se almacena en la amígdala), ya que el circuito entre la amígdala y la corteza prefrontal constituye el punto de encuentro entre el pensamiento y la emoción. De este modo, Damasio demuestra el modo en el que los sentimientos, aunque no sean conscientes, parecen ser indispensables para la toma racional de decisiones.

LeDoux (1999) ha mostrado que existen dos vías para el procesamiento de la información, siendo una de ellas inconsciente. La vía inconsciente es una vía rápida que lleva la información desde las señales sensoriales de los ojos o de los oídos hasta el tálamo sensorial, y desde allí, y a través de una única sinapsis, hasta la amígdala (estructura implicada en el aprendizaje emocional y en el condicionamiento del miedo). Esta vía permite que la amígdala, al recibir la información directamente de los sentidos, emita una respuesta antes de que la información sea registrada por la corteza cerebral, donde tiene lugar la integración consciente del evento, permitiendo una respuesta más rápida, aunque inconsciente. La segunda vía, más lenta, lleva la información desde el tálamo sensorial a la corteza cerebral, donde tiene lugar la integración de la información sensorial con el significado consciente de la misma y con los recuerdos y aprendizajes previos. Esta segunda vía permite una respuesta integrada y consciente, aunque más lenta que la anterior. LeDoux demuestra, a través de la descripción empírica de esta, dos vías de procesamiento, que una de ellas permite una respuesta motora a un estímulo sensorial sin que esta

información sensorial haya sido procesada por la corteza cerebral. Esta vía da lugar a una respuesta motora cuyas motivaciones se encuentran almacenadas en la amígdala y son inconscientes para la persona.

LeDoux ha descrito que el aprendizaje emocional del niño, que se produce en su interacción con sus primeros cuidadores, es tan difícil de entender por un adulto porque está grabado en la amígdala (estructura en la que se almacenan los recuerdos emocionales) en una época en la que no se había desarrollado ni el lenguaje ni el hipocampo, que es la estructura cerebral en la que se almacena el recuerdo contextual y episódico. Según este autor, «esto es totalmente compatible con la noción freudiana de que la emoción es la conciencia de algo que es básicamente inconsciente» (citado por Bleichmar, 1999).

También en los últimos años ha continuado poniendo de manifiesto la influencia de las experiencias tempranas en la respuesta adulta a situaciones de estrés. En esta línea, se ha demostrado que el incremento en las conductas de apego de la madre reduce, para el resto de la vida de las crías, la magnitud de la respuesta de estrés del eje hipotálamo-hipofisario frente a situaciones estresantes. Estos datos sugieren que el cuidado maternal actúa de forma protectora, y preventiva, fortaleciendo la resistencia al estrés en la vida adulta.

Paradójicamente, datos experimentales recientes muestran también el proceso inverso al que nos hemos estado refiriendo hasta ahora, poniendo de manifiesto una vez más la evidencia experimental de algunos de los presupuestos del psicoanálisis. Si bien desde las escuelas psicológicas no psicoanalíticas se ha creído que el olvido era un proceso pasivo e involuntario, Anderson y cols. (2004) han demostrado que las personas tienen la capacidad de impedir, o al menos dificultar, el almacenamiento de la información de forma voluntaria. Los experimentos de estos autores muestran que existe

un proceso activo de olvido, y ofrecen una explicación biológica sobre cómo podría impedirse voluntariamente la consolidación de los eventos traumáticos cuando la persona que los está sufriendo intenta y se esfuerza en "no darse cuenta" y en querer olvidar lo que le está pasando. Estos autores han demostrado que este control de las memorias rechazadas está asociado con un incremento en la activación de la corteza prefrontal dorsolateral y una reducción en la activación hipocampal.

Vemos así que, además de comprobar que existe suficiente evidencia experimental que muestra la existencia de procesos no conscientes que (como seres corporales que somos) nada de lo que hagamos, pensemos o sintamos ocurre fuera de nuestro cuerpo y, por tanto, todo comportamiento, pensamiento o sentimiento, se presenta con su correspondiente correlato biológico. De hecho, las nuevas técnicas de observación y análisis del sistema nervioso, que permiten observar cómo factores epigenéticos ambientales que alteran y/o modifican la síntesis de proteínas, muestran que no existe ningún cambio conductual que no se refleje en un cambio en el funcionamiento del sistema nervioso, y viceversa.

CONSIDERACIONES FINALES

Muchas escuelas psicológicas consideran que el aspecto curativo o sanador fundamental de la psicoterapia se debe exclusivamente a la comprensión y el manejo racional de los conflictos psicológicos desde el estado de consciencia ordinaria. Sin embargo, los datos y reflexiones aportados en este capítulo apuntan a que, de modo coadyuvante a este aspecto, cuya eficacia es absolutamente innegable, también es importante y enriquecedor considerar otras fuentes de conocimiento y de auto-

conocimiento humano a las que muchas veces es posible acceder gracias a los estados de consciencia que se han descrito en este capítulo.

Pero, ¿qué ocurre en estos estados de consciencia? ¿Por qué pueden llegar a ser terapéuticos?

Las técnicas que hemos visto tienen como factor común el inducir en la persona un estado de "no pensamiento" y permitir una conexión con las vivencias emocionales profundas. Van incluso más allá al permitir entrar en contacto directo (no mediado a través de una interpretación analítica) con el significado individual y concreto de las vivencias de cada persona (¿qué significa esto en mí?) y permitir y/o favorecer la reelaboración de la vivencia concreta sobre la que se está trabajando, dejando sentir lo que fue y lo que ahora, en otras circunstancias, puede llegar a ser, permitiendo la creación de nuevas respuestas, actitudes, sentimientos, cogniciones y significados vivenciales. Todo ello favorece y facilita el desarrollo de la flexibilidad y de la adaptabilidad psicológicas. Creemos que es justamente el desarrollo de estas capacidades lo que subyace a la capacidad terapéutica de estados de consciencia.

Además, el alto nivel de intimidad con uno mismo y de autoaceptación que puede llegar a experimentarse durante estos estados de consciencia permite abandonar la necesidad de mantener una autoimagen idealizada o distorsionada frente a uno mismo y frente al terapeuta, lo que a su vez permite que se pierda el miedo a ver, sentir y percibir la realidad y los procesos internos de una manera diferente de la habitual que permite la autovaloración sana de lo que realmente somos. Es decir, basada en la aceptación de la realidad personal y no en el alcance de una personalidad idealizada. Este proceso, soportado por una profunda aceptación y comprensión, permite sentir gratitud y paz donde antes se sentía desconcierto, ver belleza en vez de fealdad y sentir amor donde se sentía miedo.

Donde la cabeza, la armadura intelectual con la que nos defendemos, da paso a la sabiduría del corazón, al amor.

Terminamos este capítulo con otra cita del mismo autor con el que comenzamos, James decía también que

> «en presencia del estímulo adecuado, se despliegan en toda su plenitud determinadas modalidades de conciencia que probablemente tengan una aplicación y adaptación en algún lugar [...] determinan actitudes –aunque no son formulables– y nos abren a nuevas dimensiones –aunque tampoco puedan proporcionarnos ningún mapa–. En cualquier caso impiden que cancelemos prematuramente nuestras cuentas con la realidad. Recordando mis propias experiencias, todas ellas convergen hacia un tipo de conocimiento al que no puedo evitar atribuir un valor metafísico. Su nota dominante es, invariablemente, la reconciliación, como si los antagonismos del mundo que, con sus contradicciones y conflictos, crean todas nuestras dificultades y perturbaciones, se fundieran en la unidad» (James, 1994).

8. LOS MANANTIALES DEL ALMA

BEGOÑA OJEDA BERMEJO

Todos los conceptos e ideas que nos son imposibles de ver y de tocar nos son menos fáciles de definir ya que pertenecen al mundo de lo subjetivo, y lo subjetivo, al ser vivenciado en lo profundo del ser humano, no siempre se puede expresar con palabras.

Por ello, y teniendo en cuenta lo expresado en el párrafo anterior, y respetando todas las creencias e ideas, podríamos definir el *alma* como la parte inmaterial, o energía que nos da impulso y vida, que, aunque es invisible e intocable, es sensible y sentible; es sensible ya que se impregna de nuestros sentimientos, pensamientos y acciones, y es sentible en cuanto que recibimos y percibimos esta información.

Nuestros pensamientos y sentimientos nutren esta parte de nosotros mismos, por lo que podríamos compararlos a un manantial que fluye desde nuestro interior y que va aflorando hacia la superficie, manifestándose en palabras y acciones impregnadas de nuestros sentimientos.

A ese punto profundo donde comienza la vida del manantial lo llamamos "Inconsciente", y éste vive en la intimidad y demasiado a menudo en el silencio. Este manantial recibe las informaciones del mundo exterior a través de los sentidos,

que nos van informando de ese mundo del que todavía no somos conscientes. En los primeros años de la vida no tenemos desarrollado el discernimiento; por ello recibimos y emitimos lo que nos han enseñado, que es lo que alimenta y nutre a este manantial del alma.

A este nivel del inconsciente sólo se accede a través del subconsciente con ciertas técnicas de sofrología y meditación y en la fase REM del sueño. Estas grabaciones, informaciones y enseñanzas, unidas a nuestra personalidad, van formando nuestras posibilidades de respuesta ante las circunstancias de la vida. En este fondo del manantial tenemos y somos lo bueno y lo malo, la luz y la sombra; ahí se archivan nuestras posibilidades e imposibilidades, en ese fondo oscuro y a veces desconocido está mi alma – inconsciente que *me dirige*, y según va pasando el tiempo va formando mi pasado, mi presente y posiblemente mi futuro; y el agua que brota en el nacimiento del manantial va fluyendo para intentar salir al exterior.

A ese estado intermedio lo conocemos como "subconsciente", es el que se comunica con el inconsciente y con el consciente.

Cuanto más conscientes seamos de nuestro inconsciente, seremos más *libres en nuestras acciones*; Cuanto más desconocidos nos seamos, estaremos más *dirigidos* por nuestro inconsciente y *reaccionaremos* en vez de *accionar*.

Cuanto más conscientes seamos mejor identificaremos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y el porqué de nuestras acciones.

A estos estados profundos de nosotros mismos podemos acceder por medio de la meditación a través del testigo.

TESTIGO

INCONSCIENTE – SUBCONSCIENTE – CONSCIENTE

Como vemos, este manantial se nutre de las ideas que me han dado y que yo hago mis ideas, de mis pensamientos, de mis sentimientos, de mis acciones y de mis experiencias, unidos a mis capacidades o talentos innatos; todo ello conformará mi vida.

El pasado conforma el presente. El presente conformará el futuro.

Cuando en el pasado-presente convivo con un exceso de tensiones, de miedos, de inseguridades, de preocupaciones (ocuparnos antes de las ocupaciones), etc., es porque parte de ellos los traigo, los mantengo y los alimento desde el pasado al presente; esto hace que mi mente esté llena del pasado impidiéndome ver claramente el presente y sus posibles oportunidades y soluciones. Cuando la mente se bloquea, los sentimientos se negativizan y los pensamientos se densifican y comenzamos a pensar y a sentir: *«no puedo, no sirvo, no sé»*. Dejamos de ser libres y nos sometemos a lo conocido, al pasado, trasladamos parte de nuestras experiencias del ayer al ahora, y cuando esta situación nos excede comenzamos a somatizar. Nuestro cuerpo deja de funcionar correctamente por falta de energía, y los órganos físicos se alteran, se debilitan y enferman.

Lo mismo que sucede en la materia sucede en la mente, y así comienzan las obsesiones, las tristezas, la apatía y las depresiones.

El manantial se ha contaminado con los miedos, con lo viejo; no lo renovamos abriéndonos a las nuevas posibilidades y seguimos prisioneros del ayer; pensamos, sentimos y actuamos sin atrevernos a ser nosotros mismos. Nos deterioramos físicamente, psicológicamente y emocionalmente, nos con-

sumimos como personas por no tener limpio y puro nuestro manantial.

Las voces del alma comienzan a dar la alarma, sentimos que lo que brota de nuestro manantial ya no nos da vida, estos momentos de malestar y de crisis son las señales de que tenemos que buscar algo más... porque nuestra vida nos está fallando..., porque nuestro manantial, al contaminarse, se muere, porque nuestra alma está entrando en crisis.

Pero si mantenemos la calma nos daremos cuenta de que *las crisis son alertas de peligro y también de nuevas oportunidades*. Los orientales escriben el ideograma de crisis con dos trazos que significan: "peligro" y "oportunidad".

Para ser conscientes del peligro, necesitamos sinceridad y admitir: "no estoy bien", para llegar a nosotros mismos, a la raíz del manantial, tenemos que tener el pensamiento libre, que es la depuración de las opiniones, de los prejuicios, de las ideas heredadas o aceptadas sin discusión; es cuestionarnos nuestras verdades, es ser conscientes de si tenemos el control de nuestras emociones y reacciones; es *darnos cuenta* de si estamos liberados de las informaciones socio-culturales, es darnos cuenta de si nos hemos fosilizado junto con nuestros pensamientos y sentimientos.

Por supuesto que necesitamos certezas que nos den apoyos para actuar y vivir, pero también necesitamos dudas, ya que éstas nos ayudarán a renovar el agua de nuestro manantial.

Nuestra verdad nos sirve mientras nos ayude a avanzar y crecer como personas. Nuestras estructuras no pueden ser de hormigón, sino livianas y flexibles, y así poderlas soltar cuando descubrimos otra verdad.

Debemos ejercitarnos en observar el *todo objetivamente* y no la *parcialidad subjetivamente*.

Tenemos que vivir con la *conciencia consciente* con la ayuda del *Testigo*; debemos *renovar* el flujo de la *energía*, si lo

logramos dejaremos de *ser sujetos de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos*, y así no nos quedaremos atrapados en los remolinos subjetivos. Dejaríamos correr el agua desde el manantial, al aquí y al ahora, renovándonos continuamente.

Si desarrollásemos la *objetividad del Testigo*, el cual no tiene culpa, sólo aprende: "*¿Quién soy?*", nos daríamos cuenta de que yo no soy mis egos, que no soy mis pensamientos ni mis sentimientos, y que a través de la observación de mis actos, de mis pensamientos y de mis sentimientos, vamos conociéndonos, reconociéndonos, aprendiendo y modificando.

Sólo así llegaremos a vivir con y en una conciencia consciente, lúcida y serena.

El Testigo nos libera de la subjetividad y con él podemos conectar y vivir con lo transcendente e inmortal, hasta que seamos conscientes que el *tiempo* no existe, que todo es un *aquí* y un *ahora*, que vida y muerte es sólo una puerta que se cierra y otra puerta que se abre a otra dimensión de *conciencia*.

El *Testigo* es la única forma de vivir aprendiendo y en libertad.

El *Testigo* observa el brote de nuestro manantial, su flujo, su transparencia y, si no es así, cuáles son los obstáculos e impurezas ¿vienen desde el ayer... o del hoy... o del mañana? ¿son pensamientos... o son emociones...? Sólo desde el *Testigo* y en meditación podemos ser observadores y podremos modificar, y así el manantial brotará y fluirá hasta el final lleno de vida.

Cuidemos nuestros manantiales del alma que se nutren de nuestros pensamientos, desde nuestras emociones y desde nuestras acciones. Pensamiento, sentimiento, acción, pasado, presente y futuro son los que dan el alimento a nuestro manantial que a su vez alimenta nuestra alma.

Según el *Bhagavad Gita*: La gran Alma que reside en este cuerpo, es llamada "el testigo" o "el Espectador" o "el Sostén"

o "el Experimentador" o "el Omnipotente Señor", o y también se le conoce como el "Ser Supremo"; brilla en las funciones de todos los sentidos y experimenta todos los poderes.

Es nuestra responsabilidad mantener sano y vivo nuestro Manantial a través del Testigo que vive en el aquí y en el ahora. Cuando el pasado ya es pasado, cuando al futuro no le permito llegar y vivo en el aquí y el ahora, sólo en el presente, el agua de nuestro manantial fluye rebosante de serenidad, alegría y esperanza.

Paul Valéry, poeta francés del siglo XIX, exploró la conciencia absoluta a través de la meditación y decía: «yo estaba mirándome, mirándome»; si me miro, si me observo, es que soy distinto de lo que miro y observo, soy "el Testigo".

La lucidez es una condición indispensable para evolucionar con conciencia. Un individuo lúcido es una persona que progresa hacia un real despertar, con capacidad de madurez, es decir, que está listo para tomar sus decisiones con confianza en sí mismo, con valor para conquistar sus sueños y renovar sus motivaciones y metas.

Tenemos que ser conscientes del exceso de sentimiento que, al transformarse en sentimentalismo, nos atrapa en la sensación y nos inutiliza para la acción serena. Debemos ser testigos de nuestro estado, pararlo y actuar desde una energía renovadora.

Tenemos que unir el pensar y el sentir, la cabeza y el corazón; la persona lúcida es consciente de lo que sabe y puede hacer, y lo realiza desde la serenidad.

Para llegar a limpiar nuestro manantial del alma y ser seres lúcidos, tenemos que desarrollar el Testigo bajo ciertas reglas:

1. **Vivir en el presente continuo**: Esto nos ayuda a desarrollar la percepción y el contacto con la realidad de sólo el *aquí* y el *ahora*.

2. **Controlar las emociones:** Cuando el sentimiento se dispara, lo podemos controlar activando la lógica o a través de un *mantra*. El *mantra* es un sonido personal que, al emitirlo y sentirlo, nos devuelve el equilibrio perdido. El sonido de la voz nos llega a los sentimientos, no sólo por el mensaje sino por el timbre de la voz.
3. **Mantener la coherencia interna:** Es necesario que los pensamientos y los sentimientos se unifiquen para que las acciones sean consecuentes-y-conscientes.
4. **Limpiar el pasado:** Sólo podemos avanzar desde un pasado limpio de culpa y sin peso.
5. **Abrirnos a la posibilidad del cambio mental:** Mi verdad es subjetiva, y sólo con la apertura a los cambios necesarios y comprendidos, la vamos a ir modificando.
6. **Tener un pensamiento libre:** Para ello necesitamos autocrítica constructiva, depuración de ideas, creencias y opiniones a través del filtro objetivo de la reflexión.
7. **Mantener el deseo, la necesidad y la curiosidad:** Para salir de lo cómodo y conocido.
8. **Ser desprendidos:** Para ser más objetivo consigo mismo y con los demás.
9. **Tener sentido de transcendencia:** Saber que la vida y la conciencia es más que materia.
10. **Tener alegría y buen humor:** La lucidez no puede tener ni miedo ni oscuridad la serenidad nos da equilibrio y libertad.

EJERCICIO DE MEDITACIÓN

1. **Tumbado o sentado,** adoptar una postura cómoda, cerrar los ojos y respirar unos minutos: espirando completamente el aire de los pulmones, inspirar... retener...y espirar muy

lentamente; inspirar... retener y espirar muy lentamente..., cada uno según su ritmo y posibilidades.

2. **Escoger una situación**. Imaginar que la observo fuera de mí, la situación está fuera y el *Testigo la Observa*, respirar tranquila y profundamente, hasta conseguir ser el *Testigo* del suceso.
3. **Observar los pensamientos**... siendo sólo testigo de ellos.
4. **Observar los sentimientos**. Soy el testigo de ellos y no el sujeto de mí mismo.
5. **Ser testigo** si dominan los pensamientos o los sentimientos... el pasado..., el presente..., o el futuro.
6. **Soy el testigo, el observador** y me doy cuenta si me controla la cabeza o el corazón.
7. Sigo respirando y observando dónde está el **exceso** y dónde tengo el **defecto**.
8. Me imagino actuando retirando el **exceso**, atreviéndome a cambiar, sacando mis posibilidades y equilibrando mis acciones. Sólo soy el **Testigo** sin culpa, aprendiendo de mis acciones a través de mi *observación*.

Me doy cuenta de que:
no soy mis pensamientos
no soy mis sentimientos
soy el testigo
y todo es posible para el que se dice a sí mismo:
Yo puedo - yo quiero - yo sirvo
La vida es una oportunidad,
es un tiempo para el aprendizaje.

9. PSICOTERAPIA AUTÓGENA

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ DE RIVERA
Y REVUELTA

La psicoterapia autógena se ha ido configurando a lo largo del último siglo por aposición progresiva de técnicas y descubrimientos de diversas procedencias. El núcleo central organizador de su perspectiva integradora es el estudio directo del ser humano, considerado en todas sus dimensiones, desde la fisiológica hasta la existencial, pasando por la psicológica y la social. Ello hace difícil, en cierta manera, clasificar la psicoterapia autógena en el panorama actual de las escuelas de psicoterapia. En algunos aspectos tiene coincidencias con las terapias sistémicas, pero también con las orientaciones psicoanalíticas, cognitivo-conductuales y gestálticas. En los últimos años está siendo considerada como un ejemplo de psicoterapia integradora "desde abajo", es decir, partiendo de la experiencia clínica, en oposición a las psicoterapias integradoras "desde arriba", que parten de los intentos de compatibilización de los fundamentos teóricos de distintas escuelas.

Otra característica importante de la psicoterapia autógena es la orientación de sus intervenciones basadas en la potencia-

ción de los procesos naturales de autorregulación del organismo humano. Esta tarea requiere una evaluación constante de:

a) El estado de la persona en su funcionamiento interno, sus relaciones interpersonales y su posición existencial;
b) los mecanismos patogenéticos que mantienen a esa persona en un estado de funcionamiento distinto del óptimo y
c) la intervención terapéutica específica y prioritaria para esa persona en cada momento.

La actitud básica del terapeuta que practica métodos autógenos es de aceptación y respeto a cada ser humano, considerándose a sí mismo como un mero orientador o guía de quien acude a él en busca de ayuda para lograr la realización de sus potencialidades. En cierto sentido, podemos decir que la psicoterapia autógena es una terapia "guiada por principios", es decir que orienta sus intervenciones basándose en la comprensión de principios generales de funcionamiento humano y de procesos reguladores básicos empíricamente contrastados.

En su estado actual de desarrollo, los métodos y técnicas que configuran la psicoterapia autógena corresponden al aprovechamiento terapéutico de cinco principios básicos de funcionamiento humano:

1. El principio de autogenicidad o auto-regulación;
2. el principio ASCI, inducción de estados alterados (o inhabituales) de conciencia;
3. el principio de neutralización y decatexis;
4. el principio de reconstrucción;
5. el principio de psicoeducación.

PRINCIPIO DE AUTOGENICIDAD

"Principio de autogenicidad", también llamado de autorregulación o de homeostasis, procede de la observación pionera de Claude Bernard sobre la existencia de mecanismos reguladores básicos responsables de mantener la constancia del medio interno, condición indispensable para la vida. Desde entonces, numerosos investigadores han ido confirmando la existencia de estos procesos de autorregulación, operativos desde el nivel biológico más simple hasta las interacciones sociales más complejas. En diversas situaciones patológicas puede producirse una malfunción de estos mecanismos de regulación, bien sea por:

a) Insuficiente actividad para contrarrestar la acción desestabilizadora del medio externo o de otros procesos internos. Ejemplos: Situación de peligro grave o exceso de información contradictoria que no puede ser mentalmente procesada de manera adecuada, produciendo un síndrome de estrés traumático o iniciando un cuadro ansioso. Excesiva temperatura ambiental que no puede ser disipada convenientemente mediante la transpiración y otros mecanismos reguladores, produciéndose una hipertermia o golpe de calor. Participación en una situación de presión grupal excesiva, que lleva al retraimiento y la timidez, impidiendo la incorporación eficiente y activa en el grupo.

b) Perversión del proceso de autorregulación, con establecimiento de círculos viciosos patogenéticos. La transformación patológica puede haberse iniciado por una alteración homeostática de tipo *a)*, como, por ejemplo, una situación de estrés insuperable o un trauma psíquico, una contradicción o conflicto..., pero, en la mayoría de los casos, después de un primer momento de inhibición o "shock" inicial, los me-

canismos reguladores pro-homeostáticos vuelven a tomar el control de la situación, recuperándose paulatinamente el normal funcionamiento óptimo del organismo. Mientras que algunas terapias sólo se interesan sobre los orígenes de la psicopatología, como el psicoanálisis ortodoxo, y otras, como el conductismo radical, sólo sobre sus consecuencias, en psicoterapia autógena la pregunta principal es: ¿Cómo se mantiene la psicopatologia, una vez que la causa desencadenante o precipitante ha dejado de actuar? Este tipo de investigación ha permitido el descubrimiento de varios círculos viciosos patogenéticos, como el círculo vicioso de la ansiedad, el circulo vicioso de la depresión y los círculos viciosos patogenéticos de las adicciones. Hablamos en estos casos de "perversión del proceso autorregulador" porque los mecanismos de retroalimentación dejan de actuar en servicio del mejor funcionamiento del organismo al mejor nivel de adaptación posible, y se atascan en el mantenimiento de un funcionamiento patológico en un nivel de adaptación inferior al óptimo posible del organismo.

c) Interferencia activa por parte del sujeto, que interrumpe, distorsiona o inhibe, voluntariamente o por programación psicológica inadecuada, los procesos automáticos pro-homeostáticos. Algunos sistemas educativos y ciertos enfoques psicoterapéuticos propugnan el sacrificio de los mecanismos autorreguladores en favor de adhesiones o conformidades ideológicas. Ejemplos sencillos son la represión sexual secundaria a temores religiosos, la inhibición de expresiones emocionales apropiadas relacionadas con duelo, ternura, alegría o rechazo, la imposición de explicaciones intelectuales forzadas en detrimento de la autopercepción sincera, etc, etc.

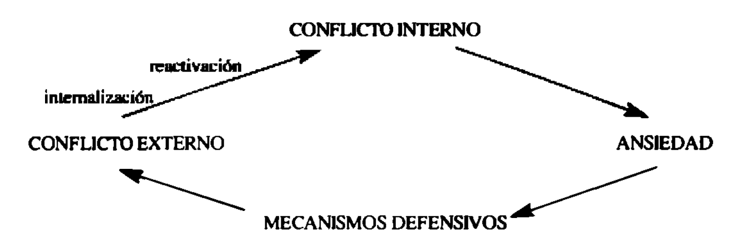


Figura 1. El círculo vicioso de la angustia (González de Rivera, 1981) se inicia generalmente con una situación conflictiva con personas importantes del entorno, que es convertida por internalización en conflicto psíquico interno. El recuerdo o la aproximación a la conciencia del conflicto interno genera ansiedad, que a su vez pone en marcha mecanismos automáticos de defensa y adaptación para evitar la experiencia desagradable. Como estos mecanismos son con frecuencia maladaptativos o inadecuados a las exigencias reales del medio actual, se producen nuevos conflictos externos, que son internalizados o reactivan conflictos internos ya presentes.

La interrupción de círculos viciosos maladaptativos permite la pronta restauración del equilibrio natural del organismo y la recuperación de su funcionamiento óptimo. La primera de las técnicas autógenas fue desarrollada por J.H. Schultz en Alemania a principios de 1930, modificando la técnica de "reposo autohipnótico psicoprofiláctico" de Vogt. Su procedimiento, que seguimos utilizando en la actualidad como "ejercicios básicos", induce un estado especial de conciencia, el estado autógeno. La técnica básica es la concentración pasiva en distintas sensaciones propioceptivas procedentes de distintas partes del cuerpo. La práctica repetida de los ejercicios de Schultz modifica progresivamente las pautas de reactividad del sistema nervioso autónomo o vegetativo. Tomando como ejemplo el circulo vicioso de la ansiedad (Fig.1), la experien-

cia repetida del estado autógeno elimina progresivamente el elemento *ansiedad*, permitiendo así la desaparición progresiva de los elementos ***defensas maladaptativas, conflictos con el medio*** y ***conflicto interno***. Schultz dio a su técnica el nombre de "entrenamiento autógeno" para enfatizar la importancia de una práctica continuada. Mucho más allá que una mera técnica de relajación, el método de Schultz permite una auténtica reorganización del funcionamiento interno, tanto psicofisiológico como mental, con los consiguientes cambios en las pautas de relación interpersonal y de posicionamiento existencial. Sus seis ejercicios de concentración psicofisiológica están ordenados por dificultad creciente. El recorrido a lo largo de su secuencia está condicionado al desarrollo de un progresivo dominio de la atención.

Ejercicios del entrenamiento autógeno de Schultz

1. Concentración pasiva en la sensación de peso en brazos y piernas.
2. Concentración pasiva en la sensación de calor en brazos y piernas.
3. Concentración pasiva en el movimiento del corazón.
4. Concentración pasiva en el proceso respiratorio.
5. Concentración pasiva en la sensación de calor en el plexo solar.
6. Concentración pasiva en la sensación de frescor en la frente.

Concentración pasiva

Llamamos concentración al estado de atención focalizada. La atención difusa es la ausencia de concentración, o la concen-

tración pasajera en distintos estímulos, hasta que llega otro más fuerte o interesante. La concentración activa es aquella que se practica para conseguir un objetivo; es el uso normal de la atención, potenciada desde la escuela, y exige la exclusión forzada de cualquier distracción intercurrente. Neurobiológicamente, activa los mecanismos ergotrópicos descritos por Hess y aumenta el estado de alerta. La concentración pasiva es la esencia de la meditación. Se practica por su propio interés, sin pretender ningún fin determinado; en lugar de luchar contra las interferencias intercurrentes, el meditador simplemente "pasa" de ellas. Las acepta, pero no les hace caso, una actitud mental conocida como "aceptación pasiva"

Contacto mental

Es el otro elemento esencial de la meditación autógena. Consiste en "darse cuenta", "permitir sentir", ser consciente sin esfuerzo de todas las sensaciones que proceden de la parte del cuerpo objeto de la concentración en cada uno de los ejercicios básicos. Por eso decimos que el entrenamiento autógeno es una técnica de *meditación propioceptiva*. La repetición mental simultánea de la fórmula autógena correspondiente a cada ejercicio completa su eficacia, haciendo intervenir coordinadamente ambos hemisferios cerebrales.

PRINCIPIO ASCI (INDUCCIÓN DE ESTADO ESPECIAL DE CONCIENCIA)

La concentración pasiva en un estímulo determinado (incluyendo la concentración en la "ausencia de estímulo" o en el "vacío") produce un estado especial de conciencia, cuyas ca-

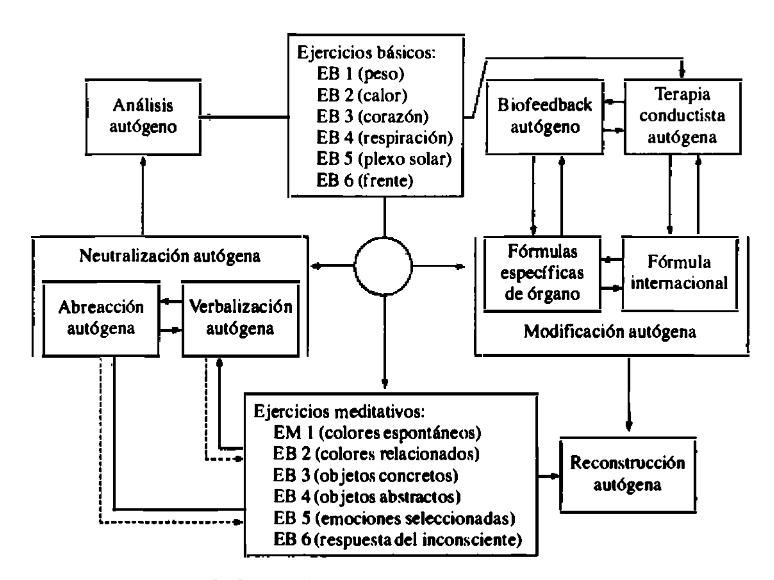


Figura 2. Los métodos de psicoterapia autógena.

racterísticas fisiológicas y subjetivas son opuestas a las de la ansiedad.

En este contexto, definimos técnicamente la relajación como «un estado fisiológico hipometabólico, acompañado subjetivamente por un sentimiento generalizado y difuso de bienestar y seguridad» y la ansiedad como: «un estado de hiperactivación fisiológica, acompañado de sensación difusa y generalizada de peligro inminente o anticipado».

La denominada "respuesta de relajación" puede ser inducida por múltiples técnicas de entrenamiento de la atención, todas las cuales tienen en común como principio básico el mantenimiento de un modo de atención receptiva en un foco de naturaleza global. Los estados producidos por los diferentes métodos difieren de manera ligera en diversos aspectos, pero

todos tienen en común la producción del mismo "tono afectivo básico", que hemos definido como una sensación difusa de seguridad y bienestar, en todo opuesta a una experiencia de ansiedad.

La regularidad con la que se produce el fenómeno al aplicar la técnica mental apropiada es lo que nos permite considerarlo como un principio general de funcionamiento del sistema nervioso. Se trata de una respuesta automática y estereotipada ante un proceso mental definido, que puede ser producido y mantenido de manera deliberada. Es importante destacar que la producción de este estado de relajación no es perseguida directamente de manera consciente ni voluntaria; de hecho, la pretensión de "lograr relajarse" suele estropear la experiencia e inhibir la producción del estado en cuestión. Por el contrario, aparece por sí mismo de manera secundaria al mantenimiento de la concentración pasiva, uno de cuyos determinantes es la despreocupación total por los resultados.

El interés terapéutico del principio ASCI, descubierto inicialmente por Schultz, desarrollado posteriormente por Luthe, y puesto de manifiesto por otros investigadores utilizando técnicas similares (Astin, 1997), reside en la repetida observación de que las funciones de recuperación y autoorganización alcanzan sus niveles óptimos en un estado especial de conciencia, el "estado autógeno", inducido mediante técnicas atencionales específicas. La inducción repetida del estado autógeno desbloquea funciones cerebrales de autorregulación, patológicamente inhibidas, que se reactivan y se reorganizan, con modificación de interconexiones cerebrales cortico-diencefálicas, interhemisféricas y neurovegetativas.

La experiencia ASCI facilita la toma de conciencia ("*awareness*") del mundo interno, o conjunto de representaciones, constructos y procesos mentales que constituyen el "self" o sí mismo. En un primer paso requiere la inhibición de la aten-

ción externa (desentenderse del entorno, cerrar los ojos, adoptar postura sin tensión) y su conmutación hacia la atención interna (observar los propios procesos mentales, sensaciones físicas, etc.). El segundo paso es la aceptación pasiva de todas las percepciones presentes, sin interferir con criterios de valoración, rechazo, aceptación activa (que es lo contrario del rechazo: interesarse mucho), ni pretender contrastarlas con recuerdos, ni buscarles explicación ni razonar sobre ellas... Se produce así un estado de mera percepción del funcionamiento del organismo en condiciones de mínima interferencia, tanto por parte de la voluntad como por otras dinámicas parciales.

Además de sus efectos ansiolíticos directos, este procedimiento permite evaluar el estado general de la organización del mundo interno, tanto en sus aspectos de corporalidad o vivencia del cuerpo, como en los relacionados con los constructos y representaciones mentales. En sujetos sin experiencia previa, las respuestas iniciales tienden a ser de tipo cenestésico o somático. Una graduación de posibles respuestas, que indica, de mejor a peor, el estado de esta organización del mundo interno, es la siguiente:

1. Relajado y tranquilo.
2. Relajado, con una leve sensación como de mareo.
3. Un poco mareado, necesidad de moverse o tocarse, sensación de que alguna parte del cuerpo parece estar cambiada, adormecida, cosquilleos, etc.
4. Como estar flotando.
5. Angustiado, sin saber donde se está, fuera del cuerpo, etc.

Las varias formas de experimentar la autogenicidad ofrecen indicaciones valiosas sobre la salud psíquica y psicosomática. Los traumas o incoherencias que distorsionan el normal

funcionamiento de los procesos mentales tienden a irrumpir súbitamente, con manifestaciones más o menos paroxísticas, en ocasiones muy difíciles de relacionar con el problema básico. Esta experiencia, cuando es repetida de una manera graduada, también permite valorar fácilmente la capacidad del sujeto para realizar trabajo psicológico, poniendo en evidencia la riqueza de su mundo interno y sus habilidades de acceso al mismo.

PRINCIPIO DE NEUTRALIZACIÓN Y DECATEXIS

Durante el estado autógeno se desarrolla una mayor sensibilidad propioceptiva, cognitiva y emocional. En las fases iniciales del entrenamiento existe también mayor capacidad perceptiva de estímulos exteriores, resultando molestos los ruidos, murmullos, etc. que normalmente pasan desapercibidos. La hiperreactividad a los estímulos externos decrece con la práctica, mientras que la perceptibilidad interna aumenta. Algunos pacientes experimentan ocasionales accesos de ansiedad paradójica en los primeros minutos de ejercicio, que pueden explicarse por este mecanismo, al acceder a un estado interno alterado. Tanto en los trastornos de ansiedad como en los distimicos existe un continuo estado disfórico, que el sujeto se esfuerza en reprimir fuera de su consciencia, y es frecuente que el incremento de la capacidad perceptiva haga inoperante esta defensa, haciendo el estado disfórico bien aparente, antes de que el tono afectivo básico haya tenido tiempo de desarrollarse. La continuación, manteniendo la técnica correcta, del ejercicio termina generalmente con estas manifestaciones paradójicas. Sin embargo, si el paciente no comprende bien la naturaleza de este fenómeno, o si el terapeuta no enseña debidamente los as-

pectos técnicos de inducción del estado autógeno, existen serias posibilidades de que un tratamiento potencialmente beneficioso sea prematuramente abandonado.

El incremento perceptivo se manifiesta también por pensamientos sobre actividades o circunstancias próximas al momento del ejercicio, y no es infrecuente que se recuerden súbitamente elementos de información olvidados, tales como dónde dejó uno las llaves, o una llamada telefónica pendiente. Como aspectos propioceptivos de este apartado, cabe destacar la percepción de hambre, sueño y otras necesidades biológicas insatisfechas, que el sujeto puede ignorar en su estado normal de actividad.

Otro fenómeno diferente son las manifestaciones paroxísticas durante el estado autógeno, generalmente de carácter desagradable, cuya tipología es muy variable. Denominados por Schultz "síntomas de entrenamiento", estos fenómenos transitorios no recibían mayor atención, aunque en ocasiones podían obligar a suspender el tratamiento. Convencido de que la acción terapéutica del entrenamiento autógeno radica en la activación de las capacidades autorreguladoras del organismo, Luthe investigó el significado de los síntomas de entrenamiento, descubriendo una relación entre ellos y la historia traumática del individuo. Las denominó "descargas autógenas", y las consideró como expresión del reajuste homeostático que permite la eliminación de excitación neuronal asociada con engramas de traumas, tanto físicos como psicológicos. Las descargas autógenas pueden manifestarse como fenómenos motores, sensoriales o psíquicos, de naturaleza simple o altamente compleja. Con objeto de utilizar al máximo el potencial terapéutico de este fenómeno espontáneo durante el estado autógeno, Luthe desarrolló los métodos de neutralización que aplicamos sistemáticamente cuando aparecen las primeras descargas durante el entrenamiento autógeno básico. El estado autógeno

permite un acceso privilegiado a los contenidos de la consciencia, cuyo formato es muy parecido a lo que Beck (1976) describe como "pensamientos automáticos".

La educación y entrenamiento del paciente en la técnica correcta de acceso y descripción de la experiencia interna es una parte muy importante del método de neutralización. Curiosamente, el psicoanálisis, que descubrió la "asociación libre", nunca instruye al paciente sobre cómo hacerlo, excepto en la técnica modificada de Beck o terapia cognitiva. Los elementos esenciales de la técnica de neutralización autógena son: la aceptación pasiva de todo lo que surge, la verbalización continua en "traducción simultánea", esto es, sin modificar, criticar, comentar ni censurar, y la no interferencia en los procesos automáticos de la consciencia.

El análisis autógeno (Gonzalez de Rivera, 2001), además de perfeccionar la técnica de neutralización de Luthe, introduce otras técnicas, como la decatexis (literalmente, "desvinculación de lazos afectivos"), especialmente indicada para contrarrestar la persistencia de estados de duelo, francos o subclínicos, conocidos o extraconscientes, que son sumamente frecuentes en los pacientes con trastorno de ansiedad, y prácticamente la regla en los distímicos. Posiblemente, uno de los factores de vulnerabilidad a la depresión en todas sus formas sea la insuficiencia de los mecanismos normales de decatexis, que definimos como «la capacidad de renunciar a personas, objetos, metas, ideales y fuentes de gratificación y apoyo, una vez que han agotado su función o han desaparecido de la esfera de interacción con el sujeto». Las experiencias de pérdida son una constante en el curso del desarrollo, y la inhibición o malfunción de los mecanismos normales de decatexis conduce a un estado de duelo permanente, acompañado de disminución del interés y disponibilidad de energía para formar nuevos vínculos complica aún más la situación. El procedimiento de deca-

texis hace uso de una combinación de técnicas cognitivo-conductuales y técnicas de neutralización autógena, y sus efectos son sorprendentes por la rapidez e intensidad de su acción (González de Rivera y Rodriguez-Abuin, 1998).

EL PRINCIPIO DE RECONSTRUCCIÓN

La cuarta fase de la secuencia completa de tratamiento con psicoterapia autógena es consecuencia de la normalización de desviaciones funcionales somáticas y mentales después del tratamiento con métodos de neutralización autógena. La eliminación de la excitación neuronal de origen traumático desactiva circuitos reverberantes, libera secuencias de acción mental interrumpida y permite la restauración de dinámicas bloqueadas y la recuperación de procesos evolutivos inhibidos.

Como la neutralización autógena, la reconstrucción responde a un proceso de activación de mecanismos naturales durante el estado autógeno, y es una consecuencia inespecífica de reorganización neurofuncional al triple nivel de la sintonía neurovegetativa, la comunicación inter-hemisférica y la interconexión córtico-diencefálica. La eficiencia del proceso puede aumentarse mediante métodos específicos que potencian el desarrollo de las dinámicas inhibidas, favoreciendo la coherencia y encaje interno de la personalidad. El punto más difícil de esta técnica es la correcta elección de la dinámica que necesita potenciación. Particular cuidado es necesario para no interferir con el principio de autogenicidad.

La técnica de reconstrucción potencia el principio de autogenicidad, al fortalecer una línea deficiente en el desarrollo armónico de la personalidad y promover la reactivación de las potencialidades naturales. En lugar de pretender un equilibrio artificial o la conformidad con criterios tipo de funcionamien-

to normal, las técnicas de reconstrucción o modificación autógena buscan la recuperación de dinámicas inhibidas por procesos patológicos, de tipo neurótico o psicosomático. La identificación de esta dinámica requiere una buena cooperación entre el terapeuta y el paciente, que debe llegar a una decisión autónoma, es decir, no forzada por programas traumáticos o bucles de acción deficiente, de lo que quiere hacer. Progresivamente libre del empuje desde atrás propio de las motivaciones neuróticas, el individuo puede aplicar su energía al avance hacia sus metas.

PRINCIPIO DE PSICOEDUCACIÓN

Aunque la práctica de los métodos autógenos básicos parece bastante simple, se presentan invariablemente dificultades importantes, sobre todo si el tratamiento se aplica de manera mecánica, sin tener en cuenta las necesidades y reactividades específicas de cada paciente. Esta situación es mucho más evidente en el curso de tratamientos con métodos avanzados, en los que la colaboración informada del paciente es esencial. A diferencia de otros métodos de psicoterapia, el paciente asume un papel activo y responsable desde el primer momento y adquiere, según va avanzando en su tratamiento, los conocimientos técnicos necesarios.

La práctica de los ejercicios básicos, al menos tres veces diarias, requiere un considerable compromiso que sólo puede mantenerse mediante la supervisión cuidadosa del terapeuta. Éste asume un papel de técnico o experto, que transmite sus conocimientos sobre la práctica del método al paciente, resolviendo sus dudas e indicándole la mejor manera de enfocar los problemas relacionados con las descargas autógenas y las resistencias que aparecen a lo largo del tratamiento.

La correcta actitud terapéutica es de gran importancia, y tiene dos aspectos aparentemente paradójicos: Por una parte, el terapeuta es ampliamente permisivo, desculpabilizante y validante, haciendo uso continuo del acompañamiento empático y manteniendo en todo momento una actitud de apoyo y comprensión. Pero, por otra parte, en lo que respecta a la práctica de los ejercicios y al correcto aprendizaje y aplicación de la técnica, su actitud es claramente directiva. Las técnicas se explican de manera clara y precisa, y de manera expresa se desanima al paciente a perseguir por su cuenta exploraciones, derivaciones o modificaciones de los procedimientos.

En la práctica, esto requiere una profunda comprensión de la personalidad del paciente, de su problemática y de la de su entorno. Los conceptos elementales sobre los que se apoyan los métodos autógenos deben ser comprendidos desde el inicio del tratamiento, pues sin ello resulta difícil ganar su cooperación y participación activa. El significado de las descargas autógenas ha de ser bien entendido, aunque el terapeuta debe cuidarse de formulaciones que puedan influir en pacientes sugestionables. Particular detalle debe prestarse a las explicaciones de por qué, desde un punto de vista homeostático, deben evitarse las situaciones que inducen acumulación de estímulos estresantes. Por ejemplo, personas con sobrecarga de ansiedad y agresión, en las que ya se supone una deficiencia de los mecanismos neutralizadores de estas emociones, pueden beneficiarse de la recomendación de evitar deportes violentos, películas con contenido agresivo, etc., así como de expresar abiertamente sus reacciones en situaciones de este tipo.

Con frecuencia, la aparición de descargas de tipo emocional o ideativo, relacionadas con la conflictividad personal del paciente, constituyen la razón más importante de la resistencia que invariablemente se presenta tras un período de práctica feliz del entrenamiento autógeno. Muchos pacientes no logran

explicarse por qué, después de haber logrado considerable alivio de sus síntomas en unas pocas semanas de tratamiento, les resulta cada vez más difícil practicar los ejercicios, su concentración se vuelve ineficaz, etc., etc. Si la clarificación simple de este proceso no resuelve la situación, puede estar indicado el paso a los métodos de verbalización o abreacción, pero no resulta adecuado aceptar, como pretenden algunos pacientes, que "los ejercicios ya no sirven", o "que les sientan mal", precisamente en el momento en que su eficacia se empieza a poner de manifiesto por la movilización de material traumático largo tiempo reprimido.

Es en estas circunstancias cuando la actitud aceptante, validante y desculpabilizante del terapeuta rinde sus mayores frutos, apoyándose en la cooperación empática construida desde los primeros momentos del tratamiento para conducir progresivamente al paciente al enfrentamiento directo con sus recuerdos y fantasías más traumáticos.

Aunque Luthe recomienda evitar las interpretaciones de tipo psicoanalítico, personalmente encuentro útil este tipo de intervención cuando la situación transferencial parece ser responsable de la inhibición o dificultad en la práctica de los ejercicios. Sin embargo, la interpretación sistemática de procesos mentales desarrollados durante el estado autógeno complica innecesariamente la situación, y el terapeuta con formación psicoanalítica debe decidir pronto, en el tratamiento, qué enfoque ha de emplear, refrenándose de las fáciles interpretaciones que brinda el material aportado durante el estado autógeno.

10. CONCIENCIA DE UNIDAD: TRADICIÓN MÍSTICA OCCIDENTAL

ARABELLA VILLALOBOS

Al hablar de "conciencia de unidad" me referiré a una forma o estado de conciencia en el que se diluyen las barreras internas y externas, se resuelven los temores y desaparecen los límites de nuestro yo. Se trata de un estado de conciencia que nos revela una identidad no separada y en términos de Ken Wilber (1985) es «nuestra identidad suprema, y que hemos perdido al fracturar nuestra experiencia presente en diferentes partes separadas por fronteras».

Wilber (1985), que ha dedicado la mayoría de su trabajo a estudiar y describir los estados de conciencia, es el gran sintetizador en nuestro tiempo de las tradiciones místicas oriental y occidental, y es importante señalar que la "conciencia de unidad" y la experiencia mística son inseparables, y han sido las voces (en Occidente a veces perseguidas) de los místicos, las que nos han hablado en lenguaje inefable de lo que verdaderamente somos, de la Realidad única que nos constituye.

Por esta razón hablaré del fenómeno místico, entendiendo por "mística" tal como señala Martín Velasco (1999), una ex-

periencia interior que tiene lugar en un nivel de conciencia distinto del habitual y que comprende la unión del hombre con lo Absoluto, el Universo o Dios.

Según Martín Velasco (1999), que recoge los trabajos de Zaehner, podemos establecer la diferencia entre las formas no religiosas de experiencia mística, o mística profana, y la mística de las tradiciones religiosas de entre las cuales nos centraremos especialmente en nuestra tradición occidental.

A lo largo de todos los siglos, hombres y mujeres nos han descrito la experiencia de un estado de "conciencia de unidad" que supera el conocimiento objetivo y supone una intuición del Ser o comunión con el Uno que está más allá de toda división o demarcación de lo real. Cuando estas experiencias no están inscritas en contextos religiosos es cuando hablamos de mística profana, siendo la mística religiosa la que se inscribe en el contexto de las grandes religiones.

Son muchos los testimonios de estados alterados de conciencia o "conciencia de unidad" que encontramos a lo largo de la historia en personas no religiosas que pueden pertenecer al mundo de la filosofía, del arte o de la vida cotidiana y normal. Todas ellas nos hablan de una experiencia que irrumpe de una manera súbita en su vida y que acontece en las situaciones más variadas, puede ser contemplando un atardecer, relacionándose amorosamente con otra persona, en situaciones de cautiverio, en una convalecencia, etc, etc, y en todas el común denominador es la conciencia de unidad con el Todo y la inefabilidad de la experiencia. Tomemos como ejemplo la descripción de Tennyson que recoge W. James (en su libro *Las variedades de la experiencia religiosa)*

> «...con frecuencia he experimentado una especie de trance de vigilia –a falta de mejor denominación–, casi desde la infancia, cuando estaba solo. Me ha sobrevenido repitiendo mi

nombre en silencio, hasta que de súbito, como si me liberase de la intensidad de la consciencia de individualidad, la individualidad misma parece desaparecer en un ser sin límites y no es éste un estado confuso sino el más claro, el más seguro entre los seguros, más allá de las palabras –donde la muerte era casi una imposibilidad ridícula–, y la pérdida de personalidad parecía no extinción, sino vida verdadera. Estoy avergonzado de mi pobre descripción. ¿No he dicho que este estado se sitúa más allá de las palabras?» (pág 288).

Desde el ámbito de la psicología la "conciencia de unidad" la legitima W. James al hablar de una experiencia de reconciliación «como si los antagonismos del mundo, que con sus contrariedades y conflictos crean nuestras dificultades y problemas, se fundiesen en la unidad».

A. Maslow (1973) estudia las "experiencias cumbre" que implican una reconciliación de los contrarios con intensos sentimientos de gratitud, sobrecogimiento y/o paz, y actualmente la Psicología Transpersonal significada por S. Grof, Ch. Tart, J. Campbell, F. Capra, S. Krippner, K. Wilber entre otros, se centra en el estudio de la conciencia y reconoce el significado de las dimensiones espirituales de la psique.

Quiero ahora señalar que le debemos a las tradiciones de las escuelas místicas de Oriente el habernos hablado con lenguaje y técnicas unificadoras de ese "estado de conciencia" que en la tradición occidental ha estado siempre presente, pero desgraciadamente oculta por la dimensión jerárquica de las religiones occidentales, por su celo en velar la pervivencia de los dogmas y porque, como dice Willigis Jäger (2004), ni en budismo ni en el hinduismo existe una Congregación de la Fe que dicte a las personas lo que deben creer.

Actualmente en nuestra civilización la mayoría conocemos diversas técnicas de meditación y de yoga, nos hemos

acercado a conceptos como Atman o Brahaman, sabemos de budismo, nos es familiar la tradición de los Vedas y hemos leído seguramente más a Vivekananda que al maestro Eckhart. Creo que es de agradecer esta irrupción de Oriente en Occidente que ha respondido a las necesidades de trascendencia del hombre de hoy, pero la intención de este capítulo es rescatar a nuestros místicos, que también nos hablan de la apertura en el Amor, de la conciencia que sustenta un nuevo modo de existencia, y de una concepción distinta del mundo y de nosotros mismos.

QUÉ NOS DICEN LOS MÍSTICOS DE LA TRADICIÓN OCCIDENTAL SOBRE LA CONCIENCIA DE UNIDAD

Dentro de esta tradición podemos entender como "conciencia de unidad" lo que se expresa según Juan Martín Velasco (1999) como "Unión", y que es el final del itinerario espiritual, la forma más perfecta de la experiencia mística.

La "Unión mística" es la inmersión en lo Uno que en la tradición occidental sería la Unión con un Dios personalizado y en las tradiciones orientales la experiencia de Iluminación, Vacío, Satori o Nirvana.

Esta Unión diluye los límites y supone una conciencia de plenitud absoluta, es la "llama de amor viva" que transforma nuestra madera en fuego, es la experiencia de Unión con Dios que nos hace sustancia de Dios mismo y, como dice el poeta Francisco Luis Bernárdez (1969), «agua del propio mar en que me anego».

Ahora bien, el "estado de unión" no se puede pretender; es un acontecer que viene dado de forma gratuita pero aun así, todas las religiones han definido y sistematizado un proceso con

etapas claramente diferenciadas que disponen y preparan al ser humano para ese encuentro con lo Absoluto.

Estas etapas del Camino se pueden resumir en *tres fases*: preparación o purificación, iluminación y unión, y en cada etapa se proponen los medios adecuados de ayuda, que, dependiendo de las distintas religiones, serán: oración, ayuno, retiro, silencio, mantras, jaculatorias, diversas formas de meditación, etcétera.

Hacer ahora un relato exhaustivo de la historia de la mística occidental escapa a la pretensión de este capítulo, por lo que señalaré brevemente algunas características de las tres religiones proféticas: el judaísmo, la mística musulmana sufí y la mística cristiana.

Antes de ello es importante hablar de Plotino, que pertenece al ámbito de la filosofía, está influenciado por Platón y por el pensamiento de la India y a su vez influye de una manera poderosa en los místicos posteriores.

Siguiendo a Martín Velasco (1999), para Plotino el primer paso hacia la Unidad consiste en una conversión de la mirada que dirige al alma hacia la concentración en su interior. La reorientación de la mirada requiere el abandono, el olvido de lo exterior, de lo múltiple, de lo sensible, y la vuelta hacia el interior, la búsqueda de la Unidad.

Para esa conversión de la mirada habla Plotino de la existencia de una Presencia anterior al hombre que le dota de la luz necesaria y le hace participar en su nivel más profundo de la vida del espíritu.

Tal y como expresa Martín Velasco (1999) de especial importancia son sus textos sobre la contemplación

> «El alma lo contempla (a Dios), que se manifiesta repentinamente en su interior, ya que nada media entonces entre ambos; ya no son dos, sino una sola cosa. Mientras perdura

la Presencia no puede distinguirlos. Es esa Unión que los amantes terrenos tratan de imitar cuando quisieran ser una sola carne.»

La extensión de la obra de Plotino es inmensa y aquí solamente se señala su importancia debida a las similitudes y resonancias que tiene en la obra de algunos de los místicos posteriores.

LA MÍSTICA JUDÍA

Dentro de la mística judía el conocimiento que nos enseña cómo recibir los diferentes grados de sabiduría es la Cábala. Literalmente significa "boca a oído"y es la tradición secreta que los iniciados susurraban al oído de los receptores.

Según Ione Szalay (2004) la Cábala no es exclusivamente producto de una creencia, sino más bien se trata de un conocimiento y de la experiencia concreta de un hecho espiritual.

La primera fase de la mística judía es la mística de la *Mercabá* y se refiere a la visión del Trono de Dios. Los textos se redactan en los siglos V y VI y hablan de las moradas y palacios celestes que atraviesa el visionario. Presentan una mezcla de creencias y prácticas ligadas a los procedimientos de búsqueda del éxtasis, dotadas de rasgos mágicos.

El género literario preferente es el himno, letanías de atributos de Dios, así por ejemplo:

«El esplendor y la nobleza son de Dios que vive eternamente.
El poder y la simplicidad son de Dios que vive eternamente.
La unidad y el honor son de Dios que vive eternamente.»

Existe un movimiento cabalista medieval muy potente cuyos promotores surgen de grupos no numerosos pero importantes a partir del 1200 en España y sur de Francia, uno de cuyos representantes más eminentes es Abraham Abulafia que habla de desatar el alma, liberarla de los nudos que la mantienen ligada a la multiplicidad de lo mundano.

El camino para la liberación es la meditación centrada en las letras, especialmente en el nombre de Dios. Con la meditación se camina a un nuevo estado de conciencia, como muestra el siguiente texto recogido por M. Idel (1989):

> «Purifica tu cuerpo, elige una mansión solitaria... siéntate en la celda y no reveles tu secreto a nadie... Abstrae tus pensamientos de las vanidades del mundo.
>
> »Cúbrete con el chal de oración...Comienza a combinar algunas letras o un gran número de ellas...hasta que tu corazón se enardezca.
>
> »Y cuando sientas que tu corazón se enardece, cuando veas que por la combinación de las letras puedes captar cosas nuevas que no serías capaz de conocer por la tradición o por ti mismo, emplea toda la profundidad del pensamiento en imaginar en tu corazón el Nombre y sus ángeles superiores como si fueran seres humanos sentados a tu lado ...Al final todo tu corazón será poseído por un violento temblor y pensarás que estás a punto de morir. Prepárate para elegir conscientemente la muerte y entonces sabrás que avanzaste lo suficiente para recibir el influjo divino ... después vuelve a la vida ordinaria, alégrate de tu suerte y ten por cierto que Dios te ama.»

El libro más importante es el *El Zohar* cuyo autor es el cabalista español Moisés de León. En este libro se distinguen dos niveles de realidad en Dios: *En Sof*, que es el Dios escon-

dido, su ser íntimo que no tiene cualidades ni atributos, y *Sefirot*, que son las esferas de conciencia del Árbol de la Vida cabalista. La esferas de la manifestación divina son diez, y en ellas Dios emerge de su mirada oculta.

La Cábala concede especial importancia a los números, puesto que número, palabra y comunicación son las fuerzas con las cuales, según un tratado cabalista de la antigüedad, fue realizada la Creación.

LA MÍSTICA MUSULMANA

Dentro de la mística musulmana el sufismo es un puente entre Oriente y Occidente. La forma de espiritualidad designada con este nombre aparece muy tempranamente en la historia del islamismo y está representada por numerosas escuelas y figuras, pero con suficientes rasgos en común para poder ser designadas con el mismo nombre.

La vía de los sufíes caracteriza la experiencia que viven. El estado al que se llega en este amor de Dios señala los últimos pasos del itinerario del místico y es descrito en dos momentos sucesivos:

Aniquilamiento de la Personalidad
Permanencia en Allah

El desarrollo espiritual sufí requiere que el aspirante pase por siete fases de preparación, tras las cuales la individualidad está dispuesta para la creación completa. Estas fases se conocen con el término de *nafs* (aliento) (1. el *nafs* dominante; 2. el *nafs* acusador; 3. el *nafs* inspirado; 4. el *nafs* sereno; 5. el *nafs* realizado; 6. el *nafs* que realiza; 7. el *nafs* purificado y completo).

Se considera que el *nafs* pasa a su vez por unos procesos que transmutan la conciencia: la duda, la perplejidad, la detención, el aniquilamiento y la resurrección. Los maestros sufíes describen varios tipos de oración: la oración litúrgica, la oración silenciosa o meditación, la contemplación solitaria, la danza, la remembranza de los nombres divinos.

Tras los pasos del proceso ascético se inician los estados profundos en el alma producidos por la acción divina. No pueden ser alcanzados por el propio esfuerzo, son «los dones que va recibiendo el sufí hasta llegar a la meta del descanso en la divinidad».

El Amor místico se caracteriza también por no estar motivado por los beneficios de Dios, sino por dirigirse a Dios mismo.

Finalmente la poesía es el lenguaje preferido por los sufíes para expresar su experiencia. Acuden a imágenes del Amor que penetra y transforma en Unidad al que responde con total vaciamiento de sí mismo y a imágenes de embriaguez en el Vino Divino, tal como lo expresan algunos de sus poetas:

«Mi silencio es el verbo que deseas,
¡oh, escuchador de la oscuridad!»
(GHAZALI)

«Transforma tu cuerpo entero
en visión, hazte mirada.»
(RÛMI)

«Antes de que el mundo existiera, viña, racimo o uva,
nuestra alma estaba embriagada de vino inmortal.»
(IBN AL-FARID)

«Deja ya tu egoísmo; no temas la pobreza.
No persigas el oro. Y bebe, que una vida

tan llena de pesares, hay que pasarla toda
en un sueño profundo o embriagado de vino.»
(OMAR KHAYYAM)

Es imposible resumir la complejidad de la mística sufí por lo que simplemente se han señalado algunas de las características de esta forma de llegar a la experiencia del "descanso en la divinidad".

LA MÍSTICA CRISTIANA

Rasgos característicos de la mística cristiana

El rasgo característico dentro de la mística cristiana, según Juan Martín Velasco (1999), es la referencia constante a la experiencia del Misterio que se configura en un Dios personal y encarnado en Jesucristo.

En los místicos cristianos el Amor es la clave y referencia central de sus imágenes, y acuden al concepto de Amor como determinante de la Unidad.

Hablan de la intimidad y la radicalidad de la Unión y recurren a imágenes tomadas del mundo de la relación interpersonal, como los esponsales y el matrimonio.

Las figuras más significativas son san Juan de la Cruz y santa Teresa de Jesús, que han sido estudiados exhaustivamente y considerados los místicos más importantes de la tradición occidental.

Me referiré brevemente a ellos resaltando la maravillosa síntesis que hacen del proceso que el alma debe de seguir para llegar a la unión con Dios y del significado de esa Unión.

San Juan

Según José Kumblolickal (2002), para san Juan, la unión con Dios es un movimiento total que engloba la vida entera y significa colocar a Dios en el centro de la vida y renunciar a todo lo, impide su posesión plena. Esta unión confiere al hombre plenitud de vida y perfeccionamiento del propio ser, y supone el más alto grado de Amor.

Su vivencia mística la expresa en la mayoría de sus obras y especialmente en: *Cántico espiritual, Noche oscura, La llama de amor viva* y *Subida al Monte Carmelo.*

Para san Juan se da una transformación en el ser humano que, sin dejar de ser lo que es, logra una perfecta armonía interior y exterior, una comunicación recíproca que se simboliza en el "matrimonio espiritual".

El santo habla de la necesidad de purificación para llegar a esta unión con Dios diciendo:

> «La cual es cuando las dos voluntades, conviene a saber, la del alma y la de Dios, están en uno conformes, no habiendo en la una cosa que repugne a la otra. Y así, cuando el alma quitare de sí totalmente lo que repugna y no conforma con la voluntad divina, quedará transformada en Dios por amor.» (*Subida* 5, 3-4)

La imagen central para ilustrar este proceso es "la Noche", que justifica así:

> «Por tres cosas podemos decir que se llama noche a este tránsito que hace el alma a la Unión con Dios.
>
> »*La primera*, por parte del término donde el alma sale, porque ha de ir careciendo el apetito del gusto por todas las cosas del mundo que poseía, la cual negación y carencia es como una noche para los sentidos.

»*La segunda*, porque ha de ir por el camino de la fe, que es también oscura para el entendimiento, como noche
»*La tercera*, por parte del mismo término al que va, que es Dios.
»Las cuales tres noches han de pasar por el alma o, por mejor decir, el alma por ellas, para venir a la divina Unión con Él.» (*Subida* 2, 1)

Atravesada la Noche llega el alma al más profundo centro en Dios y se transforma en Él. San Juan lo describe con múltiples imágenes entre las que destaca "el matrimonio espiritual", que es el estado en el que el alma consigue la "transformación de amor".

La forma poética en la que se expresa, intentando manifestar lo inefable de su experiencia, ha sido objeto de atención permanente, tanto dentro de contextos religiosos como no religiosos, siendo considerado desde el ámbito literario como uno de los mejores poetas de todos los tiempos.

Sus versos son tomados como referencia para iluminar distintos momentos de la experiencia interior vivida en todo tipo de culturas.

La obra de san Juan se considera indispensable para llegar al núcleo esencial de la mística cristiana. Los estudios sobre ella son inabarcables por lo que aquí sólo se han resumido muy brevemente algunos de los puntos centrales de tan extraordinario místico.

Santa Teresa de Jesús

El rasgo esencial de su pensamiento es la inseparable conexión entre el recogimiento contemplativo y la actividad práctica. Para santa Teresa la oración consiste en buscar a Dios en lo

más profundo del alma, teniendo siempre presente la sagrada humanidad de Jesucristo.

Su obra cumbre es el *Libro de las Moradas o Castillo Interior*, en la que el alma es comparada con un castillo todo de diamante, compuesto de:

> «muchas Moradas, unas en lo alto, otras en lo bajo y otras a los lados, y en el centro o mitad de todas éstas tiene la más principal, que es donde pasan cosas de mucho secreto entre Dios y el alma» (*Moradas* 1, 3).

Santa Teresa nos alienta a una gran esperanza porque Dios es una presencia viva que actúa en el interior del hombre y porque, según ella, el alma está llena de dignidad y de grandeza.

Las tres moradas primeras se corresponden con la primera etapa de la vida espiritual, y la puerta para entrar en ellas es la oración. Orar es tratar de amistad con Dios y también conocerse; en este conocerse establece una absoluta equivalencia entre el propio conocimiento y la humildad.

Ya en estas moradas habla de cerrarse a todos los requerimientos del yo egoísta y considerar todo lo demás como algo accesorio.

Describe un proceso ascético en el que la clave es ir rindiendo la voluntad a la voluntad de Dios:

> «No está el negocio en tener hábito de religión o no (exterioridad), sino en procurar las virtudes y rendir nuestra voluntad a la de Dios y que el concierto de nuestra vida sea lo que su Majestad ordenare de ella...» (*Moradas* 2,6).

En la cuarta, quinta y sexta morada la acción de Dios se hace cada vez más presente y el ser humano responde a esta

iniciativa. Se trata de una Presencia que se impone intensamente.

En la séptima morada se da la máxima unidad con Dios y la más pura expansión del corazón hacia los demás. Según Maximiliano Herráiz (2001), en la séptima morada se da por fin la donación del ser a Dios sin reservas y el "matrimonio espiritual" que significa la unión penetrante de Dios con el alma.

El itinerario místico de santa Teresa incluye siempre la necesidad de expresar el amor en obras y lo expresa así: «Para esto es la oración, hijas mías; de esto sirve el matrimonio espiritual, de que nazcan siempre obras, obras».

Deseo que este breve resumen sirva para acercarnos a esta gran mística, sobre la que existen numerosos estudios que nos la presentan como una mujer que vivió totalmente la experiencia de Dios vinculándola siempre con el servicio a los demás.

Las beguinas

Anteriores a estos dos grandes místicos y dentro de la propia trayectoria occidental, quiero rescatar del olvido a las beguinas, unas mujeres cultas, excepcionales y valientes que en la alta Edad Media, en Flandes, Alemania y nordeste de Francia, recuperaron el espíritu de pobreza evangélica y, según G. Epiney-Burgard y E. Zum (1998), supusieron una amenaza debido a su propuesta de realizar la unión con Dios en el fondo del alma sin mediadores, al margen de la estructura jerárquica de los clérigos que las persiguieron por medio de autos de fe y condenas en la hoguera.

Estas mujeres vivían en los beguinatos comprometidas con una vida de oración y austeridad, inicialmente eran bur-

guesas pero más tarde también se acogieron en los beguinatos mujeres pobres que establecían el mismo compromiso y se mantenían haciendo trabajos manuales, cuidando enfermos, etc, etc.

Citando de nuevo a G. Epiney-Burgard y E. Zum (1998), se las puede considerar "especialistas" de la experiencia mística. Su fin último es transcenderse y fundirse con Dios en una unión que excluye todo intermediario.

Se las puede considerar precursoras del maestro Eckhart y hablan de la reciprocidad exclusiva entre el fondo divino y el fondo del alma.

Tomemos para ilustrar esta reciprocidad el siguiente texto de Matilde de Magdeburgo:

> «...Dios ha concedido a todas las criaturas
> ser acordes con su naturaleza.
> ¿Cómo podría yo resistirme a la mía?
> Tuve que dejarlo todo para acercarme a Dios,
> que es mi Padre por naturaleza,
> mi Hermano por humanidad, mi Esposo por amor,
> y yo soy suya sin comienzo.»
>
> (*Luz Resplandeciente de la Divinidad*)

El Proceso o Camino para llegar a la Unión con Dios depende de la desnudez y del desapego, de forma que la esencia divina es visible al ojo interior siempre que éste esté en su pureza original Para su ideal acuden al simbolismo del amor cortés, y hablan de las dificultades que tiene que pasar el alma para la unión con Dios, comparándolas con las que pasa el caballero que inicia la conquista de su dama. La experiencia de unión es para ellas el retorno del alma a su ser original en Dios.

En general proponen, para llegar a la Unión con Dios, un despojamiento de la voluntad, de las formas, de las imágenes que estorban al espíritu, y en ese despojamiento se alcanza la Nada pura y desnuda que es la Divinidad más allá de toda representación humana.

> «Quisiera acercarme al amor
> si pudiera llegar hacia él desde dentro.
> Pero no pueden cantar conmigo esta canción
> quienes se mezclan demasiado con las criaturas.
> El amor desnudo que nada escatima
> en su tránsito salvaje.
> Despojado de todo accidente,
> llega a su lugar simple.»
>
> (H. DE AMBERES, Poema XXVI)

Sus textos son de una intensidad y altura poética extraordinarias, y en ellos intentan plasmar tanto sus experiencias como "el Camino" que debe seguir el alma para llegar a la más alta perfección, un Camino difícil que purifica al alma hasta que brota en ella su esencia misma.

De especial importancia es Hadewijch de Amberes por su lucidez a la hora de dar normas prácticas para llegar a la Unión con Dios. Dice que el alma recibe su ser de Dios mismo, absorbida pero no destruida por la Luz divina, «sucede como con la luna, que, recibiendo toda su luz del sol, desaparece en el cielo cuando éste nace». En sus cartas encontramos directrices para detectar y denunciar las falsas apariencias de la virtud:

> «El celo en ocuparse de otros puede se intempestivo y molestar a todo el mundo. En las relaciones humanas no se debe de esperar de los otros lo que no pueden dar: la fidelidad, por

> ejemplo. El conocimiento de sí no debe de engendrar falsa vergüenza, sino la confesión sincera y la aceptación de las debilidades.
> »La eficacia solo está en función del Amor de Dios.»
>
> (de *Cartas* V, VI y XXIV)

O bien:

> «Pero hay que separarse de las tempestades de la razón, de las formas de las imágenes, si se quiere conocer el interior, más allá de toda inteligencia.»
>
> (*Poema* XVII)

Los nombres de Matilde de Magdeburgo, Beatriz de Nazaret, Hadewijch de Amberes y Margarita Porete entre otras, han quedado inscritos en la historia de nuestra mística y su sensibilidad femenina, su valentía y su experiencia revolucionaria nos alientan e iluminan hoy para abandonar el miedo y abrirnos a la experiencia de la divinidad en nuestro corazón.

El maestro Eckhart

Otro místico fundamental es el maestro Eckhart, por su extraordinaria vigencia y porque supone una referencia clara para quienes actualmente se interesan por el fenómeno místico o para los estudiosos de la "conciencia de unidad". Su obra conecta con las necesidades del hombre actual y tiene grandes similitudes con la mística oriental. Personalmente creo que representa el optimismo radical, la alegría, la advertencia de tanto sufrimiento mental inútil y, especialmente, la llamada a "la libertad interior". En estas breves líneas intentaré resumir

algunos de los puntos esenciales de su pensamiento sobre la experiencia de unidad.

El maestro Eckhart nació en Hochheim (Alemania) en 1.260 y se sabe que se formó en el noviciado dominico de Erfurt, del que después fue prior y también vicario general de Turingia.

Tal y como resume Brian J. Pierce (1993), para Eckhart el ser humano es alguien que lleva dentro de sí mismo la presencia de Dios. A esta presencia permanente en el alma la llama "la chispa divina", y esta chispa es parte integrante de nuestro ser, no es algo añadido o ganado, es consustancial al hombre,

Con la palabra alma se refiere a esa dimensión del ser humano destinada a vivir siempre en comunión con Dios que hoy podríamos llamar el centro de nuestro ser, el corazón, el espíritu. Negar nuestra esencia real es lo que constituye según Eckhart el "pecado fundamental", que nos lleva al dualismo y a la pérdida la unidad original.

Buscar la integridad interior donde somos Uno con nosotros mismos, con el prójimo, con Dios y con el Universo es para Eckhart "buscar el reino", es decir, redescubrir nuestro ser verdadero, pero para eso es fundamental ir quitando las imágenes falsas y llegar a descubrir nuestra Realidad. No es un proceso de añadir nada sino de irnos desprendiendo de todo aquello que nos ata a las servidumbres externas, que nos divide e impide llegar al fondo, donde brilla la Luz de la unidad, así por ejemplo, esta idea está perfectamente expresada en el siguiente texto:

> »Cuando un artista hace una estatua de madera o de piedra, no introduce la estatua en la madera, sino que quita las astillas que escondían y cubrían la estatua. No añade nada a la madera, le quita algo... hace desaparecer las rugosidades

y así puede resplandecer lo que se encontraba escondido dentro.»

(*Del hombre noble*, págs. 24, 25)

Como todos los grandes místicos, Eckhart propone para conectar con nuestro ser verdadero un Camino que consiste en tener un espíritu atento y alerta, más que realizar un esfuerzo personal puesto que la Iluminación no se conquista, es un don gratuito para todos los que viven despiertos.

La búsqueda frenética de una nueva experiencia de Dios muchas veces termina siendo una huida de Dios que está presente en el "aquí y ahora", lo que Eckhart llama "El Eterno Ahora" que es la misma idea de los maestros del budismo zen.

Una de las dificultades para dejar que Dios brille en el fondo del alma es el "apego al yo", que nos llena de voces extrañas y de bulla, y hace inaudible su voz.

> «Es preciso, pues, que permanezcas y vivas ya en tu "esencia", en tu "fondo", y ahí es donde Dios debe tocarte con su simple esencia, sin que haya ninguna imagen como intermediaria.»
>
> (*Del nacimiento eterno*, pág. 81)

El "apego al yo" impide vivir la vida desde una postura de libertad interior y nos hace ser esclavos del éxito, del estatus, de la opinión de los demás; son las astillas del trozo de madera que se va a tallar o la piedra que el escultor retira con su cincel para que emerja y brille la escultura.

Una última consideración con respecto a este gran maestro místico es su concepción del sufrimiento y de la necesidad de permanecer en paz en el momento presente. En el *Libro del consuelo divino* nos habla de que es el apego a lo que deseamos poseer lo que produce el dolor, y que sólo el abandonar-

se a Dios absolutamente hace posible que descansemos de nuestro sufrimiento dentro de Él. Así nos dice:

> «Yo digo además que todo dolor proviene del amor que experimento por lo que he perdido. Si, por lo tanto, yo lamento haber experimentado algún perjuicio exterior, eso es un índice seguro de que tengo apego a las cosas exteriores, incluso de que en realidad amo el dolor y la aflicción... porque yo me vuelvo en efecto hacia la criatura de quien me viene la aflicción y me aparto de aquél cuya naturaleza es la fuente de consuelo y goce. Pero aquel que amara únicamente a Dios en la criatura y sólo amara a las criaturas en Dios, encontraría en todos los sitios un verdadero consuelo justo y apropiado.»
>
> (*Libro del consuelo divino*, pág. 39)

Con estas breves pinceladas he intentado hacer presente al maestro Eckhart que terminó su vida envuelto en una batalla teológica y quince de sus artículos fueron condenados. Como tantos otros místicos pasó "su noche oscura", pero por suerte hoy es una luz brillante para todos nosotros.

Quiero terminar este capítulo refiriéndome a algunos de los más significados propulsores de la mística en la actualidad y que pertenecen a nuestra cultura. Hablaré brevemente de dos monjes benedictinos, Anselm Grün y Willigis Jäger, y de dos jesuitas, William Johnston y José Antonio García Monje.

Una característica común a todos ellos es el conocimiento de las técnicas de meditación orientales, que han integrado dentro de la tradición contemplativa mística del cristianismo occidental.

Tanto Anselm Grün como Willigis Jäger pertenecen a la abadía de Münsterschwarzach, en Würzburg, donde dan cursos sobre crecimiento personal, meditación y oración.

William Johnston ha participado en el diálogo entre budismo zen y cristianismo, y actualmente vive en Tokio, donde imparte clases de meditación en una comunidad jesuita, José Antonio García Monge es psicólogo, terapeuta, profesor de la facultad de Psicología de la Universidad Pontificia de Comillas, de Madrid, ciudad donde desde hace varios años dirige cursos sobre unificación personal y experiencia cristiana.

Todos ellos reivindican la oración que en épocas anteriores y aun recientes se vació de su verdadero sentido.

Toman de las técnicas de meditación orientales la conciencia del cuerpo y de la respiración, y para ellos la oración es el "lugar del encuentro" con Dios. Conceden especial importancia a la reunificación del ser humano consigo mismo para poder llegar al fondo donde se realiza ese encuentro.

Anselm Grün

Acude a la sabiduría de los Padres del Desierto para señalar que en el estado de "contemplación" el ser humano puede ver su propia luz, entonces comprende lo que en realidad es, y se hace Uno consigo mismo y con la creación entera.

En su obra *La mitad de la vida como camino espiritual* basándose en las enseñanzas de Johannes Tauler (místico dominico discípulo de Eckhart), nos habla de que el objetivo del camino espiritual no es otro que alcanzar el fondo de la propia alma, pero este objetivo no se consigue con las propias fuerzas ni mediante grandes empeños ascéticos, sino a base de abandonarse y entregarse, para que sea el propio Dios el que obre en nosotros.

Señala la dificultad que existe actualmente para orar y la necesidad de recuperar la relación personal con Dios.

Una de la contribuciones más importantes de A. Grün a la

experiencia vital de los hombres y mujeres de hoy es su interpretación de las crisis vitales como verdaderos momentos sagrados de la vida y oportunidades para abandonarse a la experiencia de Dios.

Willigis Jäger

Recoge las tradiciones místicas de las grandes religiones para ofrecer una visión optimista en la que propone el camino de la humanidad como un camino hacia la plenitud de la vida.

La experiencia mística para W. Jäger (2004) no consiste en eliminar el ego, sino en no identificarse con él. De esta manera quedaremos libres para experimentar una realidad en la que el ego deja de ser el factor dominante.

En su libro *La ola es el mar* señala la necesidad en nuestra época de alcanzar un humanismo auténtico a través de la experiencia mística de la unidad con todos los seres.

Considera que hemos nacido para experimentar nuestra parte divina, y habla de la experiencia mística, acercándola a todo tipo de personas que, aunque no hayan tenido esta experiencia, al menos pueden poner en su vida las condiciones para que se pueda experimentar.

W. Jäger es un gran conocedor de la psicología transpersonal; pasó seis años en un centro de la escuela zen Sanbokyodan en Japón y actualmente es uno de los principales autores que integra la sabiduría mística de Oriente y Occidente.

William Johnston

Describe detenidamente el camino místico cristiano relacionándolo con el camino meditativo del zen. Es un defensor cla-

ro de que el misticismo ofrece la base común de diálogo con las grandes religiones de Oriente, y en sus obras compara la experiencia oriental y occidental, poniendo de manifiesto numerosos puntos de contacto.

En su obra *La música callada* recupera el verdadero sentido de las prácticas religiosas del cristianismo, comparándolas con las técnicas de meditación orientales. Así, por ejemplo,

> «la monótona repetición de letanías en Occidente: *"Ora pro nobis..."*.. o también la constante recitación del Ave María en el rosario. Son medios de introducir a la gente en la expansión de la mente y de la iluminación.
> »Algo similar al uso del mantra es la recitación de los sutras en el budismo y del canto gregoriano en el cristianismo. También aquí el ritmo y la monotonía son elementos importantes para introducir al cantor en la oración de quietud. Es una de las razones de la recitación en común de los salmos durante siglos por los monjes.» (pág. 93)
> »Dentro del cristianismo creo que el mandala principal ha sido el crucifijo, sobre el que la gente ha fijado su mirada durante oras y oras sin palabras ni imágenes ni pensamientos de conceptualización, abriéndose camino de esta manera hacia la iluminación y la resurrección.» (pág. 94)

W. Johnston propone la experiencia mística como algo que nos pertenece y que se puede vivir en todos los ámbitos de la vida.

José Antonio García Monge

Destaca el valor de la oración como una experiencia que ayuda a la armonía de la persona. En su método oracional acerca

la oración a la vida y recoge de una forma magistral conceptos que desde el campo de la psicología se integran con la dimensión espiritual del ser humano.

Uno de sus libros más importantes es *Unificación personal y experiencia cristiana*, verdadero tratado de oración en el que integran aspectos teóricos y psicológicos de la oración cristiana con un detallado método práctico para orar. Recomienda la concentración cuidadosa en el cuerpo y la respiración, y habla de que en la oración se unifican las dimensiones física emocional y mental del ser humano, y se llega al silencio donde Dios nos regala su palabra.

> »Atrévete a mirar la realidad de dentro y de fuera, a hacer silencio "habitado" y arriésgate a escuchar, en el corazón de ese silencio, al que te habita. Muchos piensan que el silencio es mera ausencia de palabras; pero es también, y sobre todo, la gran posibilidad de escuchar la Palabra que nos crea.» (pág. 173)

Actualmente García Monge es uno de los más importantes maestros de oración, concebida como la integración de la persona que se abre a la experiencia de Dios en el misterio de su amor.

Resumiendo lo anterior, este recorrido breve por la mística occidental pone de manifiesto un aspecto esencial y bastante olvidado de las religiones proféticas, es decir, el aspecto que alumbra la experiencia de Unión con lo Absoluto o Dios, tanto de una forma activa a través de las distintas etapas (sufíes, cábala, cristianismo, especialmente san Juan y santa Teresa), o bien a partir de la Entrega rendida en el abandono a la certeza del amor de Dios (Eckhart, Beguinas).

La referencia a las aportaciones actuales de los principales maestros de oración tiene relación con la Mmística en tanto

que por suerte, la oración se está entendiendo como la escucha de esa Presencia que habita en el interior del hombre y le lleva a la Unión, rescatándole de la percepción de sí mismo como un ser que se experimenta dividido y escindido.

Finalmente diré que soy conciente de esta elección personal, presumiblemente arbitraria, de algunos de los místicos y místicas de nuestra tradición, pero ante la vastedad de la misma, simplemente he pretendido poner un granito de arena para recuperar algo que nos pertenece, algo que nos puede alumbrar a concebir la existencia como una trayectoria que cumple su destino en la disolución de los límites, en esa experiencia suprema llamada Conciencia de Unidad.

11. CONCIENCIA MÍSTICA: MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD

MARÍA TERESA ROMÁN LÓPEZ

«Si un hombre pudiera pasar a través del Paraíso en un sueño y le fuera dada una flor como prueba de que su alma había estado realmente allí y, al despertar, encontrara la flor en su mano, ¡Ay!, ¿qué pasaría entonces?»

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

INTRODUCCIÓN

Resulta difícil armonizar las ideas sencillas y directas procedentes de experiencias místicas con el mundo racional y científico que nos rodea. Hasta hace pocos años la psicología occidental evitó en buena medida el estudio de la conciencia. Al parecer, ésta no era un objeto adecuado para el instrumental y la filosofía de la ciencia de Occidente, concebido para observar y comprobar fenómenos materiales objetivos. Este problema técnico no ha desaparecido, pero en los últimos tiempos la conciencia ha pasado a ser, finalmente, un asunto de investi-

gación a la altura de cualquier trabajo científico riguroso. El estímulo más importante para semejante interés ha sido la aceptación de una serie de campos o estados no ordinarios de conciencia que la psicología occidental rechazó hasta hace poco tiempo. Se ha comprobado que el "perímetro de los estados de conciencia" es mucho más amplio que lo que se creía: «de un modelo del inconsciente constituido por una sola capa, a uno de múltiples capas; de equiparar la identidad con el ego, a ver en el ego sólo una de las disyuntivas de los modelos psicológicos, que consideraba correcto un solo modelo y a los demás erróneos, alcanzando una posición más amplia y más incluyente, que reconoce que todos los modelos y sus correspondientes perspectivas son limitados; de la consideración de nuestros sistemas psicológicos occidentales como los únicos dignos de ser tomados en serio, al reconocimiento de que algunas psicologías no occidentales son, a su manera propia y diferente, tan complejas y sutiles como las nuestras, y de la actitud de desdeñar automáticamente las disciplinas de la conciencia, las tradiciones místicas y las grandes religiones, al reconocimiento de que algunas de ellas representan posiblemente refinadas técnicas destinadas a entrenar a los individuos para el logro de estados superiores de conciencia»[1].

Con la utilización de métodos y técnicas de meditación y concentración (en el seno del budismo theravâda, del zen japonés, del vajrayâna tibetano, del yoga hindú, etc.), idóneas para provocar transformaciones de la conciencia, los analistas promovieron el trabajo empírico de los estados no ordinarios de conciencia. Además, el estudio de los textos orientales ha puesto de relieve la existencia de mapas de la conciencia[2] que los investigadores occidentales recién empiezan a vislumbrar y a enlazar con las concepciones y la información empírica de Occidente[3]. Según Charles Tart, profesor de psicología en la Universidad de California: «Quizá los mapas más acabados

de los dominios de la conciencia se encuentren hoy entre las enseñanzas de los sistemas religiosos de Oriente. El *bardo* tibetano o los *loka* de los Vedas y el budismo son, en su sentido esotérico, metáforas de esos estados mentales tradicionalmente tratados por la psicología occidental, así como de una zona de estados aún no reconocidos por ella»[4].

En palabras de William James, eminente filósofo y psicólogo norteamericano: «Nuestra consciencia despierta, normal, la consciencia que llamamos racional, sólo es un tipo particular de consciencia, mientras que por encima de ella, separada por una pantalla transparente, existen formas potenciales de consciencia completamente diferentes [...]. Ninguna explicación del universo en su totalidad puede ser definitiva si descuida estas otras formas de consciencia»[5]. Y para Sri Aurobindo, notable místico hindú: «La consciencia mental no es sino una gama y no agota todas las gamas de posibles consciencias [...] existen gamas de consciencia que se hallan por encima y por debajo de la gama humana, con las que el ser humano normal no está en contacto y que, por eso mismo, le parecen "inconscientes" gamas supramentales y gamas submentales»[6].

En *El espectro de la conciencia*, Ken Wilber, uno de los máximos exponentes de la denominada Psicología Transpersonal, afirma que a lo largo de la historia ha existido una filosofía «perenne», que ha afirmado la existencia de estados de conciencia superiores al «normal», que permiten una honda incursión en la naturaleza de la conciencia y de la realidad: «el núcleo esencial del consenso universal de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo entero es la experiencia de un Solo Sabor, la "conciencia cósmica", la sensación de unidad con el Fundamento de toda creación. Un Solo Sabor no es una alucinación, ni una fantasía, ni el producto de una mente distorsionada, sino la experiencia directa e inmediata, el legado que nos han transmitido todos los yoguis, santos y sabios que en el mundo ha habido»[7].

William Blake, célebre poeta inglés, escribía: «Si las puertas de la percepción estuvieran purificadas, todas las cosas se le habrían mostrado al hombre como son, infinitas. Pero el hombre se encerró a sí mismo, hasta el punto de ver todas las cosas a través de las estrechas grietas de su caverna»[8]. Aldous Huxley, famoso escritor inglés, tituló con la frase de Blake su ensayo *Las puertas de la percepción*, acerca de su experiencia con la mescalina. En dicha obra insinúa que el papel primordial del sistema nervioso del ser humano es el de «filtrar» el infinito: «Cada persona, en cada momento, es capaz de recordar cuanto le ha sucedido y de percibir cuanto está sucediendo en cualquier parte del universo. La función del cerebro y del sistema nervioso es protegernos, impedir que quedemos abrumados y confundidos por esta masa de conocimientos en gran parte inútiles y sin importancia [...]. Conforme a esta teoría, cada uno de nosotros es potencialmente Inteligencia Libre»[9]. Y más adelante, Huxley señala:

«Para que la supervivencia biológica sea posible, la Inteligencia Libre tiene que ser regulada mediante la válvula reductora del cerebro y del sistema nervioso. Lo que sale por el otro extremo del conducto es un insignificante hilillo de esa clase de conciencia que nos ayudará a seguir con vida en la superficie de este planeta determinado. Para formular y expresar el contenido de este conocimiento reducido, el hombre ha inventado y elaborado incesantemente esos sistemas de símbolos y filosofías implícitas que denominamos lenguajes. Cada individuo se convierte en seguida en el beneficiario y la víctima de la tradición lingüística en la que ha nacido: el beneficiario en cuanto el lenguaje procura acceso a las acumuladas constancias de la experiencia ajena, y la víctima en cuanto le confirma en la creencia de que ese conocimiento reducido es el único conocimiento, y en cuanto deja hechizado su sentido de la realidad, en forma que cada cual se inclina

demasiado a tomar sus conceptos por datos y sus palabras por cosas reales.»[10]

Abordar algunos de los contenidos básicos que inciden en la comprensión de la conciencia mística o estado de conciencia que está más allá de la dualidad, es el propósito que alienta esta breve presentación de un tema tan apasionante como complejo.

EXPERIENCIAS MÍSTICAS

En la actualidad, muchas personas parecen equiparar «misticismo» con el «misticismo oriental». Sin embargo, existe una amplia historia de experiencias místicas en la tradición occidental: san Agustín, santa Teresa de Jesús, san Juan de la Cruz, Meister Eckhart, Jakob Boehme, etc.

Desde un punto de vista histórico y psicológico, el misticismo, afirma Lawrence Leshan, pionero en la exploración terapéutica y en las implicaciones éticas y psicológicas de la meditación, es: «la búsqueda y la experiencia de la relación del individuo con la totalidad que el universo constituye»[11]. Y añade: «El resultado de este logro es la aptitud para trascender los aspectos dolorosos y negativos de la vida cotidiana y para vivir con la serenidad, la paz interior, la alegría y la capacidad para amar que son característicos de la vida de los místicos»[12].

En las *Variedades de la experiencia religiosa*, William James ofrece un inventario de los rasgos de las vivencias místicas: «1. *Inefabilidad* [...] que desafía la expresión, que no puede darse en palabras ninguna información adecuada que explique su contenido [...]. 2. *Cualidad de conocimiento*. Aunque semejantes a estados afectivos, a quienes los experimentan los estados místicos les parecen también estados de conocimiento. Son estados de penetración en la verdad insondables

para el intelecto discursivo [...]. 3. *Transitoriedad.* Los estados místicos no pueden prolongarse durante mucho tiempo [...]. 4. *Pasividad.* Aunque la llegada de los estados místicos puede estimularse por medio de operaciones voluntarias previas [...], sin embargo, cuando el estado característico de consciencia se ha establecido, el místico siente como si su propia voluntad estuviese sometida y, a menudo, como un poder superior lo arrastrase y dominase [...]. Siempre queda algún recuerdo de su contenido y un sentido profundo de su incidencia. Modifican la vida interior del sujeto durante los momentos en que suceden»[13]. Por su parte, Charles Tart describe doce características de la senda mística, a saber: emancipación de los límites (de la percepción de los sentidos y los procesos intelectuales), conversión de las criaturas a Dios, introversión (en contacto con el centro profundo que Dios toca), desapego respecto del sí-mismo (el sí-mismo superficial o yo empírico), conversión de materia en espíritu (de un mundo de los sentidos a un mundo de intuición), acrecentamiento de la delicadeza o la sutileza (mayor sensibilidad), liberación, unificación (entereza humana), purificación, obtención de la paz, identificación de la voluntad con la voluntad de Dios (sometimiento del yo empírico) y, por último, acceso progresivo a la realidad[14]. En *La psicología de la conciencia*, una obra ya clásica y pionera en el campo del estudio de la conciencia, Robert Ornstein señala cinco rasgos fundamentales de la experiencia mística: «(a) sentimiento intenso de realidad, (b) sensaciones inhabituales, (c) unidad, (d) inefabilidad, y (e) fenómenos trans-sensoriales»[15].

La mayor parte de las escuelas occidentales de psicoterapia han rechazado la espiritualidad como una fuerza auténtica y legítima de la mente. Muchos analistas han ignorado o subestimado la abundante cantidad de información sobre la mente humana acumulada durante cientos de años por las grandes

corrientes espirituales de nuestro planeta: «Puesto que las experiencias y estados mentales que suelen cultivarse [...] no son, por propia forma de actuar, fácilmente accesibles a explicaciones causales o incluso a exploraciones lingüísticas, muchos psicólogos y otros estudiosos de la mente se han visto tentados a ignorarlos e incluso a negar su existencia. Estas psicologías tradicionales han sido relegadas al terreno de lo "esotérico", o incluso de lo "oculto", el reino de lo misterioso –la palabra más frecuentemente empleada es *misticismo*»[16]. Sin embargo, otros investigadores, entre los que se encuentran Roberto Assagioli, Carl Gustav Jung, Abraham Maslowo Ken Wilber han dado una gran importancia a la espiritualidad.

Roberto Assagioli, fundador de la *psicosíntesis*, advirtió en la espiritualidad una fuerza vital de la vida humana y un rasgo fundamental de la mente. Afirmó que una parte importante de la fenomenología que la psiquiatría tradicional considera como expresiones de mentes perturbadas, está relacionada con una apertura espiritual[17]. Asimismo Carl Gustav Jung, célebre psiquiatra suizo, concedió una gran importancia a las dimensiones e impulsos espirituales de la mente, y creó un sistema conceptual que integra religión y psicología[18]. Por su parte, el que fuera presidente de la Asociación Norteamericana de Psicología, Abraham Maslow, basándose en numerosos estudios de sujetos que han experimentado de modo espontáneo vivencias místicas o "cumbre", cuestionó la visión de la psiquiatría tradicional, que las equiparaba con la psicosis, y formuló una psicología nueva. Según Maslow: «Las personas que se auto-realizan, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas, que casi parecen algunas veces una raza distinta de seres humanos. Pero, al ser tan nueva, la exploración de las más altas consecuciones de la naturaleza humana y del límite de sus posibilidades y aspiraciones es una tarea difícil y tortuosa.

Para mí ha supuesto la destrucción de principios queridos [...] y, algunas veces, el colapso de algunas de las leyes de la psicología hace tiempo establecidas, firmemente creídas y al parecer inatacables, y que a menudo han resultado no ser leyes de ninguna clase, sino tan sólo reglas para vivir en un estado apacible y crónico de temor y psicopatología, en un estado de raquitismo, limitación e inmadurez, del cual no somos conscientes, porque casi todo el mundo padece de la misma enfermedad»[19].

Richard M. Bucke, psiquiatra canadiense, es el protagonista de la vivencia de un emerger característico de la consciencia cósmica. Según éste, entre los que poseían una conciencia cósmica completa estaban: Siddhârta Gautama, Jesús, san Pablo, Plotino, Dante, Mahoma, Francis Bacon, William Blake y Walt Whitman. En *Las variedades de la experiencia religiosa*, William James nos ofrece una narración de la experiencia tan especial que vivió del el doctor Bucke: «Me hallaba en un estado de goce tranquilo, casi pasivo; no pensaba en realidad, sino que dejaba más bien que las ideas, las imágenes y las emociones fluyesen solas, por decirlo así, en mi mente. De súbito, sin aviso de tipo alguno, me encontré envuelto en una nube del color de las llamas. Por un momento pensé que había fuego, una inmensa fogata en algún lugar cerca de la ciudad; más tarde pensé que el fuego estaba dentro de mí. Inmediatamente me sobrevino un sentimiento de alegría, de felicidad inmensa acompañada o seguida de una iluminación intelectual imposible de describir. Entre otras cosas, no llegué simplemente a creer sino que *vi* que el universo no está compuesto de materia muerta, sino que, por el contrario, constituye una presencia viva; me hice así consciente de la vida eterna»[20].

Este relato pone de manifiesto la firme declaración de los místicos: lo que ellos relatan no es una teoría, doctrina filosófica o creencia. En realidad es el testimonio de su experiencia di-

recta: está marcado no por un carácter brumoso y umbrío, sino por la claridad radiante y el convencimiento incuestionable.

No sólo es santa Teresa de Jesús paradigma de la mística occidental, sino también su obra *Castillo interior*, cuyo tema consiste en una pormenorizada exposición de las fases por las que ha de pasar la persona para lograr la unión mística con la Divinidad. Los siguientes versos de la santa de Ávila reflejan, sin duda, la más diáfana, directa y espontánea descripción del universo interno de un místico: «*Vivo sin vivir en mí y tan alta vida espero que muero porque no muero.* Vivo ya fuera de mí después que muero de amor porque vivo en el Señor que me quiso para Sí»[21].

Experiencias similares a las de santa Teresa de Jesús hallamos en san Juan de la Cruz, uno de los grandes místicos del Siglo de Oro español. En su pensamiento poético y doctrinal el amor es la mayor fuerza activa y creadora. Este sentimiento da lugar a una tal semejanza entre los que se aman que, en realidad uno es el otro, y los dos son una única cosa. Esto aparece descrito en *Subida al Monte Carmelo*: «En una noche escura, con ansias en amores, inflamada, ¡oh dichosa ventura!, salí sin ser notada estando ya mi casa sosegada [...]. ¡Oh noche, que guiaste! ¡oh noche amable más que el alborada! ¡oh noche que juntaste amado con amada, amada en el amado transformada»[22].

De Abû Bakr Muhammad ibn 'Arabî, uno de los grandes místicos hispanoárabes, destacamos el siguiente fragmento de una de sus obras: «Dios me hizo contemplar la luz de los velos (*sutûr*) [...]. Levanté el primero y vi (1) la nada (*'adam*) [y seguí levantando, sucesivamente, los siguientes velos]: (2) la existencia, (3) lo existente, (4) los pactos [primordiales], (5) el retorno, (6) los mares, (7) las tinieblas, (8) la sumisión, (9) la institución, (10) la derivación, (11) la licencia, (12) la interdicción, (13) la transgresión, (14) la cólera, (15) la prisión,

(16) las letras, (17) la generación (*tawallud*), (18) la muerte parcial, (19) la muerte total, (20) la dirección, (21) la transmisión, (22) el agarre (*i'tisâm*), (23) los dos pies, (24) el privilegio universal, (25) la envoltura (*tazmîl*), (26) la partición, (27) la purificación, (28) la recomposición (*talfîq*), (29) la prohibición, (30) la santificación, (31) el par, (32) la cabalgada, (33) la vía, (34) la leche, (35) la llamada, (36) la mezcla, (37) los espíritus, (38) la belleza, (39) la elevación, (40) la autoridad, (41) la íntima conversación, (42) la disolución, (43) la llegada, (44) el dejamiento, (45) el amor, (46) la suspensión de los medios, (47) el [centro] secreto (*sirr*), (48) los pechos, (49) la veracidad, (50) el dominio, (51) el pudor, (52) el vigor, (53) el término, (54) la herencia, (55) la ignición, (56) la aniquilación, (57) la subsistencia, (58) el celo, (59) la aspiración, (60) la develación, (61) la contemplación, (62) la majestad, (63) la belleza, (64) la desaparición de la entidad, (65) lo imperceptible, (66) lo inaudible, (67) lo incomprensible, (68) lo intransmisible, (69) la alusión simbólica y (70) el todo»[23].

Asimismo la India cuenta con una pléyade de aventureros y exploradores místicos. Paramahamsa Yogânanda describe una experiencia cósmica en su *Autobiografía de un yogui*. Al parecer, ésta tuvo lugar cuando Yuktesward, su maestro, le dio un ligero golpe en el pecho[24]. Yogânanda cuenta cómo su conciencia se alejó de su cuerpo y su visión se convirtió en una visión esférica que veía todo su entorno como luz y vibración pura, que se fundió en un "mar de luz". El mar luminiscente fue interrumpido en ciertos momentos por "materializaciones de forma". La experiencia continuó, «un sentimiento de gloria creciente brotaba de mí y comenzaba a envolver pueblos y continentes, la tierra toda, sistemas solares y estelares, las nebulosas tenues y los flotantes universos. Todo el cosmos, saturado de luz como una ciudad vista a lo lejos en la noche, fulgía en la infinitud de mi ser»[25].

En *Los Años del Despertar*, Mary Lutyens da testimonio del relato que hizo el propio Jiddu Krishnamurti, una de las mentes más preclaras del siglo XX y uno de los grandes sabios de la India, acerca de las extraordinarias e intensas experiencias que vivió: «Había un hombre reparando la carretera; ese hombre era yo mismo; yo era el pico que él sostenía; la misma piedra que él estaba rompiendo, era parte de mí; la tierna hoja de pasto era mi propio ser y el árbol junto al hombre era yo. Casi podía sentir y pensar cómo el hombre que reparaba la carretera, podía sentir al viento pasando a través del árbol, y a la pequeña hormiga sobre la hoja de hierba. Los pájaros, el polvo y el mismo ruido eran parte de mí. Justo en aquel momento pasaba un auto a cierta distancia; yo era el conductor, la máquina y los neumáticos; conforme el auto se alejaba yo también me alejaba de mí mismo. Yo estaba en todas las cosas o, más bien, todas las cosas estaban en mí, las inanimadas así como los animadas, las montañas, el gusano, y toda cosa viviente»[26].

EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

Muchas experiencias cercanas a la muerte presentan un gran parecido con los estados de gracia y las revelaciones espirituales que han descrito grandes místicos orientales y occidentales como: san Juan de la Cruz, santa Teresa de Jesús, Paramahamsa Yogânanda, Râmakrishna, Râmana Maharshi, etc. Ambos estados de conciencia se caracterizan por una sensación de paz, sublime belleza, luces divinas, ausencia de tiempo y la absoluta certeza de que el universo en el que estamos inmersos es una producción fantasmagórica y de que el "verdadero yo" nada tiene que ver con el yo físico con el que estamos identificados. Y al igual que acontece con las denominadas expe-

riencias místicas, la cercanía de la muerte acarrea transformaciones de la personalidad muy acusadas. Según el doctor Moody: «Hay un notable acuerdo en las "lecciones" extraídas de tan cercanos encuentros con la muerte. Casi todos han puesto de relieve la importancia que tiene tratar de cultivar en esta vida el amor a los demás [...]. Muchos han enfatizado la importancia de buscar conocimiento [...]. Otro hombre da el siguiente consejo: "No importa la edad que tenga. No deje de aprender, pues ese proceso continúa durante toda la eternidad"»[27].

¿Es la vivencia próxima a la muerte un ejemplo claro de "despertar" casual? En palabras de Kenneth Ring, profesor de Psicología de la Universidad de Connecticut: «La persona, por un breve espacio de tiempo, sin darse cuenta, se ve sumergida en un estado trascendental de conciencia. Como un yoga involuntario. Se interrumpe la respiración y los sistemas sensoriales se cierran... Pero la diferencia estriba en que la experiencia cercana a la muerte es accesible a todo el mundo. No precisa un aprendizaje especial. No requiere veinte años de meditación. Es como si el principio espiritual se democratizara».

Nos habla sobre las antiguas escuelas de misterio egipcias, en las que los iniciados entraban en profundos trances hipnóticos para aprender el secreto supremo de la inmortalidad. «Si creemos en los textos, estas escuelas eran como programas de aprendizaje místico en las que se enseñaba a los iniciados el gran secreto: la inexistencia de la muerte. Los aprendices eran futuros sacerdotes o hierofantes. Pues bien, hoy en día existen millones de personas que involuntariamente acceden a los mismos ritos y proclaman la inexistencia de la muerte. Ellos son los iniciados. Los hierofantes son los médicos que los resucitan y la iniciación es, por supuesto, la experiencia cercana a la muerte».

Y añade: «Cualquier explicación a este tipo de experiencias debe justificar también la experiencia trascendental en general»[28].

Y, al igual que en la experiencia mística, las personas afectadas por una experiencia de muerte inminente (NDE), sienten a menudo durante la misma la certeza de ser miembros de una totalidad armoniosa. Según el doctor Ring: «ven la parte central universal que se encuentra en todas las tradiciones religiosas. La manera como se expresa esta verdad es tan variable como distintas son las personas, y tan diversa como diferentes son las civilizaciones. Pero el mensaje de la NDE es que existe una unidad subyacente»[29].

Por su parte John Lilly, médico y psicoanalista norteamericano, relata un accidente que lo llevó al borde de la muerte. Reproducimos un fragmento de la narración de esta dramática experiencia: «Recuerdo muy bien la experiencia interior que se produjo mientras estaba en el llamado coma.

»El dolor de cabeza, las náuseas y el vómito me obligaron a dejar mi cuerpo. Me convertí en un centro enfocado de conciencia y viajé por otros espacios y me encontré con otros seres, entes o conciencias. Dos de ellos se acercaron a mí a través de un gran espacio vacío y vieron, sintieron y me transmitieron ideas orientadoras e instructivas [...].

»Intentaré expresar con palabras lo que ocurrió. *Estoy en un gran lugar vacío, donde sólo hay luz. Es una luz dorada que viene del infinito y penetra todo el espacio en todas direcciones. Yo soy un solo punto de conciencia, de sentimiento, de conocimiento, y sé que soy. Esto es todo. Me hallo en un espacio muy tranquilo, pasmoso, venerable. No tengo cuerpo* [...].

De pronto, aparecen a lo lejos dos puntos similares de conciencia, fuentes de radiación, de amor, de calor. Siento su presencia, veo su presencia, sin ojos, sin cuerpo [...]. *Transmiten pensamientos consoladores, reverenciales, pasmosos. Me doy*

cuenta de que son seres mucho más grandes que yo. Empiezan a instruirme. Me dicen que puedo permanecer en este lugar, que he dejado mi cuerpo, pero que puedo volver a él si lo deseo. Entonces me muestran lo que ocurriría si dejase mi cuerpo atrás, lo cual es una alternativa que puedo seguir. También me muestran dónde puedo ir si me quedo en este lugar. Me dicen que todavía no es hora de que abandone mi cuerpo de un modo permanente, que todavía tengo una oportunidad de volver a él [...].

»Dicen que son mis guardianes, que han estado conmigo antes de ahora, en momentos críticos, y que, en realidad, están siempre conmigo, pero que yo no me hallo de ordinario en un estado en el que pueda percibirles. El estado en que puedo percibirles es cuando estoy cerca de la muerte del cuerpo. En este estado no existe el tiempo. Hay una percepción inmediata del pasado, del presente y del futuro, como en el momento actual»[30].

El libro *Vida después de la vida* del doctor Moody, está plagado de relatos sobre las vivencias experimentadas por personas que habían sido consideradas clínicamente muertas, junto a las de otras que por alguna situación extremadamente grave también se habían enfrentado con la muerte y habían podido regresar para contarlo[31]. Los entrevistados hablaron de túneles oscuros y de potentes luces doradas, de imágenes retrospectivas a todo color y de visiones de sus propios cuerpos inermes siendo manipulados por enfermeros y médicos. Asimismo hablaron de encuentros con familiares ya fallecidos, paisajes de ensueño con personajes de un alto grado de realización espiritual y una vuelta, a veces no deseada, al cuerpo y al mundo cotidiano.

A pesar de la diversidad de creencias, marcos sociales, edades de los sujetos interrogados y de las diferentes circunstancias en que había tenido lugar la causa de su cercanía a la muer-

te, el doctor Moody observó en la descripción de sus experiencias algunas coincidencias que le condujeron a destacar quince fases distintas por las que habría de pasar la mayoría de las personas tras una experiencia de muerte: 1) inefabilidad, 2) oír noticias, 3) sensaciones de paz y quietud, 4) el ruido, 5) el túnel oscuro, 6) fuera del cuerpo[32], 7) encuentro con otros, 8) el ser luminoso, 9) la revisión, 10) la frontera o límite, 11) el regreso, 12) hablar con los otros, 13) efectos sobre las vidas, 14) nuevas visiones de la muerte, 15) corroboración[33].

Otros investigadores también se han referido a diversas fases en el desarrollo característico de una experiencia cercana a la muerte similares a las descritas por Moody: 1) experiencia extracorporal; 2) paso por un túnel; 3) una luz muy brillante; 4) aproximación a un ser de luz; 5) sensación de felicidad total; 6) encuentro con guías, amigos, conocidos o parientes ya fallecidos; 7) aparición de una ciudad de luz; 8) una presencia luminosa pide al individuo que revise su vida pasada; 9) acceso a conocimientos desconocidos por el hombre; 10) seguridad de pertenecer a un conjunto universal y armonioso; 11) la frontera y 12) retorno a la vida conocida[34].

Según el doctor Ring, el *Bardo T'ödol* (el «Libro Tibetano de los muertos») reúne un número importante de rasgos de las NDE ("experiencia de muerte inminente"): «el abandono del cuerpo, la luz primaria, la visión de divinidades felices o irritadas, etc. [...]. Sin duda existen aspectos coincidentes [...] pero el estudio de las NDE no nos da ninguna información sobre lo que sucede después»[35].

Lo que acontece después del óbito está relatado en el *Libro Tibetano de los Muertos*, guía del más allá, que se introdujo en el mundo occidental en el año 1927 y lo tradujo al inglés Kazi Dawa-Samdup, un lama tibetano, bajo la supervisión de W.Y. Evans-Wentz, un antropólogo inglés. Posteriormente, se volvió a publicar, prologado por Carl Gustav Jung. Más tarde,

el lama Anagarika Govinda escribió otra introducción al célebre texto tibetano, en la cual afirmaba que también podría considerárselo un documento esotérico concebido para la iniciación de cualquier ser vivo: «Es una llave de los meandros más recónditos de la mente humana, y una guía para los iniciados y para quienes buscan el sendero espiritual de la liberación»[36]. Precisamente Anagarika Govinda es el autor de una interesante descripción de las experiencias que sufre el individuo tras el óbito, según consta en el *Bardo T'ödol*: «En el primer día de la experiencia de la realidad en el estado *post mortem* [...] la luz azul oscura de la sabiduría del Dharmadhâtu emana del corazón de Vairocâna con tal fuerza que el ojo se siente cegado. Al mismo tiempo aparece ante ti la doble luz blanca de los dioses [...]. Por medio de la fuerza de los malos karmas, la luz de un azul brillante provoca en ti el miedo, el terror, junto con un deseo de huida [...]. Si, a causa de una irresistible ceguera mental [...] cedes al deseo, caminarás errante por el reino de los *devas* [...]. En el segundo día del Bardo de la Realidad, se dice que la blanca y radiante luz de la "Sabiduría semejante a un espejo" reluce en el corazón de Vajrasattva (Aksobhya) y que, al mismo tiempo, aparece luz del purgatorio, turbia, de color ahumado [...]. Mediante la fuerza del odio [...] te sentirás aterrado por la radiante luz y tratarás de huir de ella, pero te sentirás también pendiente de la ahumada luz de los infiernos. Si te dejas atraer por ella, caerás en los mundos infernales [...]. Al tercer día brilla la cegadora luz amarilla de la "Sabiduría de la Igualdad de los Seres", emanando del corazón de Ratnasambhava y, al mismo tiempo, aparece la luz azul oscura del estado de la existencia humana [...]. "Mediante la fuerza del orgullo [...] te aterras a continuación ante la radiante luz amarilla de la Sabiduría Igualadora, de la que quieres huir, porque te atrae la luz de los hombres, azul oscura. Si cedes a ella, renacerás en el mundo

humano [...] y tendrás que sufrir las angustias del nacimiento, de la vejez, de la enfermedad y de la muerte". Al cuarto día aparece la luz roja turbadora de la "Sabiduría discriminante" del corazón de Amitâbha, al mismo tiempo que la luz de los *pretas*, de un amarillo oscuro [...]. Por la fuerza del deseo apasionado [...] te aterrará la luz roja irradiante (de la "Sabiduría discriminante") y querrás huir de ella, mientras te atraerá la luz amarilla oscura de los *pretas*. Si sigues esta atracción, caerás en el reino de los *pretas* [...]. Al quinto irradia la cegadora luz verde de la "Sabiduría que todo lo consigue", que viene desde el corazón de Amoghasiddhi; mientras brilla simultáneamente la luz de un rojo oscuro, causada por la envidia, de los *asuras* [...]. "Por culpa de una violenta envidia [...] serás aterrado por la brillante luz verde (de la Sabiduría que todo lo consigue), que tú tratarás de evitar mientras te atrae la luz roja oscura de los *asuras*. Si te dejas arrastrar, caerás en el mundo de los *asuras* para sufrir los insoportables tormentos del combate y de la discordia". Al sexto día aparecen reunidas las irradiaciones de las cinco Sabidurías, los Dhyâni-Buddhas, las divinidades tutelares [...]. "Al mismo tiempo que las radiaciones de las sabidurías, aparecen constantemente luces turbulentas de los seis reinos [...] blancas para los *devas*, rojas para los *asuras*, azules para los humanos, verdes para los animales, amarillas para los *pretas* y ahumadas para los infiernos" [...]. Al séptimo día aparecen las irradiaciones de los cinco colores de las Divinidades que disponen del Saber, al mismo tiempo que la luz verde oscura del mundo animal [...]. "Por medio de las fuerzas desencadenadas por las tendencias ilusorias [...] te sentirás espantado por el estallido de la irradiación de los cinco colores y querrás huir, al mismo tiempo que te sentirás atraído por las luces turbulentas. Si sigues esa tendencia, te hundirás en la oscuridad mental [...] del mundo animal [...] y allí sufrirás interminables penas de la esclavitud,

de la mudez, de la apatía" [...]. Los seres que no están sintonizados con las cualidades espirituales de los Dhyâni-Buddhas y que, precisamente por eso, rechazan el estallido en sus radiaciones, actúan de ese modo en razón de sus particularidades, opuestas a las de los Dhyâni-Buddhas [...]. Las fuerzas de los cinco Dhyâni-Buddas constituyen de este modo antídotos para la eliminación de los cinco venenos: ceguera, odio, deseo, envidia y orgullo, que son las causas de los estados existenciales terrestres o samsáricos [...]. Según el predominio de uno u otro de los cinco venenos, los seres renacen en uno o en otro de los reinos de existencia»[37].

LA SUSPENSIÓN DE LA VISIÓN DUALISTA

Las experiencias visionarias, místicas, espirituales, trascendentes, etc., han sido muy apreciadas desde tiempos remotos y en todos los continentes; de ahí el esfuerzo por hallar sistemas, métodos y técnicas para provocar este tipo de experiencias. Entre las diversas formas de provocar la experiencia mística se hallan la hipnosis, la concentración sobre un punto fijo, privación sensorial, la respiración sistemática, el ayuno, el hábito de austeridad, de castigos autoimpuestos, la ingestión de drogas y la privación del sueño[38].

En el mundo oriental, los medios a través de los cuales exploramos la «senda hacia la Conciencia, la Mente», es decir, con los que se suspende la visión dualista, reciben el nombre de *upaya* («medio hábil», «experimentos habilidosos», etc.), concepto traducido en ocasiones por «artificio», porque nos convencemos de modo artificial a nosotros mismos de encontrar algo que siempre permanece a nuestro lado: «*Upaya*, o medios habilidosos, constituye precisamente ese experimento que, si se lleva a cabo en el laboratorio personal, le per-

mitirá al individuo decidir por sí mismo si la Mente existe o no. Este experimento, como todo experimento científico, consiste en un conjunto de preceptos o instrucciones, que el individuo es libre de seguir o rechazar»[39].

Todos los experimentos habilidosos tienen tres elementos básicos en común, a saber: *atención activa* (tipo especial de vigilancia intensa pero relajada), *parada* (suspensión del pensamiento, de la conceptualización, de la charla mental) y *concienciamiento pasivo* (mirar a la nada)[40].

A lo largo del tiempo han surgido muchas modalidades de técnicas (*upaya*) con el objetivo de obstaculizar el flujo dualista de nuestra mente. Entre los pensadores que describen e incorporan el «experimento habilidoso» se encuentran Hubert Benoit, Jiddhu Krishnamurti y Ramana Maharshi[41].

El experimento del doctor Benoit incorpora una especie de "gesto interno" que, cuando se lleva a cabo de modo continuo, permite percatarse de que «el estado de *satori* no debe concebirse como un estado nuevo [...] sino como nuestro estado eterno, independiente de nuestro nacimiento y de nuestra muerte»[42]. La investigación de Benoit de dicho "gesto interno" se dedica sobre todo al anális de: «los procesos interiores que condicionan actualmente nuestra ilusión de no vivir en el estado de *satori*. Vamos a ver que éstos son nuestros *procesos imaginativo-emotivos* –en los cuales se desintegra nuestra energía vital– y trataremos de definir con claridad cuál funcionamiento incompleto de nuestra atención condiciona a su vez estos procesos imaginativo-emotivos»[43].

En Krishnamurti se advierten con toda claridad los tres elementos básicos que aparecen en todos los experimentos habilidosos: *atención activa* (tipo especial de vigilancia intensa pero relajada), *parada* (suspensión de la conceptualización, de la charla mental) y *concienciamiento pasivo*, no dual. Según el sabio hindú: «La mente serena es la mente más activa [...]. En

esa serenidad no hay formulación, no hay idea, no hay recuerdo; y esa serenidad es un estado de creación que sólo puede ser vivido cuando hay completa comprensión de todo el proceso del "yo" [...]. Sólo en esa serenidad, que no es un resultado, descúbrese lo eterno, aquello que está más allá del tiempo»[44].

También están presentes en Ramana Maharshi, uno de los grandes maestros del Vedânta, los tres factores: atención activa, parada y concienciamiento pasivo: «¿De dónde procede este "yo"? Buscadlo en vuestro interior (factor 1); entonces desaparece (factor 2). He ahí la búsqueda de la sabiduría. Donde el "yo" desaparece, aparece el "yo-yo" por sí solo (factor 3). He ahí la infinitud»[45].

Asimismo descubrimos en las escuelas budistas japonesas *Zen* (en chino, *Ch'an*)[46] y *T'ien-t'ai* (en chino, *Tendai*)[47] y en el taoísmo filosófico (Zhuang zi, Lie zi) los elementos básicos que aparecen en todos los «experimentos habilidosos»[48].

MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD

No resulta fácil describir el contenido del estado más allá de la dualidad. Los individuos que aseguran haberlo experimentado, en muy pocas ocasiones declaran haber llegado a este estado sólo mediante su propia voluntad o un esfuerzo premeditados. El único rasgo de la mente liberada en que la mayoría de las narraciones coinciden es su inefabilidad. Para D.T. Suzuki: «El *satori* [...] es una experiencia que ningún bagaje explicativo ni argumentativo puede tornar transmisible a los demás, a no ser que éstos la hayan tenido previamente [...]. Un *satori* conceptualizado deja de ser *satori*»[49]. Casi todas las otras descripciones son de manera análoga negativas: el estado de liberación no tiene dimensiones de la vida despierta y no puede ser explicado sin deformarlo.

Según Erich Fromm, la educación social y los problemas individuales tienden a crear un filtro a través del cual sólo puede contemplarse un fragmento de la experiencia propia para ser representado en la conciencia; piensa que el *satori* es el resultado de la disolución de este tamiz: «Durante el paso del inconsciente primitivo a la conciencia de sí, el mundo es experimentado como un mundo enajenado sobre la base de la separación entre sujeto y objeto, de la separación entre el hombre universal y el hombre social, entre el inconsciente y la conciencia. Sin embargo, en el grado en que la conciencia está adiestrada para abrirse, para suprimir el triple filtro, desaparece la discrepancia entre la conciencia y el inconsciente. Una vez que ha desaparecido plenamente hay una experiencia directa, no refleja, consciente, justo el tipo de experiencia que existe sin intelección ni reflexión»[50].

Para Gershom Scholem, profesor en la Hebrew University de Jerusalén: «Cuanto mayor es el grado de intensidad y profundidad con que se experimenta este "toque divino", menores son la nitidez de contornos y la claridad de sentido de su esencia, y menor es también la posibilidad de definirla objetivamente, ya que su materia trasciende –de acuerdo a su naturaleza– aquellas categorías de sujeto y objeto que presuponen una definición [...]. Cuando se considera la mística religiosa en la multiplicidad de las formas en que se manifiesta, nos encontramos siempre en las diversas etapas del camino de la experiencia mística con una reducción progresiva de las estructuras ontológicas formales del mundo empírico y con el correspondiente desarrollo de estructuras místicas que acompañan a la disolución de formas del mundo natural en los diferentes niveles o estadios del conocimiento. Casi todos los místicos que hemos conocido describen estas estructuras más o menos como configuraciones de luces o sonidos, los cuales se reducen por su parte también a lo amorfo en el curso de un desarrollo progresivo»[51].

Según los místicos, muchas personas contemplan el universo «a través de un vidrio» (san Pablo), «a través de las estrechas grietas de su caverna» (Blake), y, como los moradores de la cueva de Platón, toman por objetos reales lo que no son más que sombras vacilantes y desdibujadas. La Realidad se halla más allá de lo que los tratados orientales denominan *mâyâ* («ilusión»). En palabras de Yasutani: «Con la experiencia de la iluminación que es la fuente de la doctrina budista, se capta el mundo del *ku*. Este mundo –cambiante, sin materia, más allá de lo individual o de la personalidad– está fuera del ámbito de la imaginación. De la misma forma, la verdadera sustancia de las cosas, es decir, su Naturaleza-búdica o Naturaleza-dharma, es inconcebible e inescrutable. Puesto que todo lo imaginable participa de forma y color, cualquier cosa que uno imagine que es la Naturaleza-búdica necesariamente será irreal»[52].

¿Cuál es el estado último de la conciencia? Para Ken Wilber es: «un estado que incluye a todos los demás. Esto significa que el Estado Último de Conciencia no es un estado alterado de conciencia porque, siendo uno sin segundo, no existe ningún otro estado alternativo. El Estado Último de Conciencia es perfectamente compatible con cualquier estado de conciencia y con cualquier estado alterado de conciencia, dado que no existe estado de conciencia separado o fuera de Él»[53]. En palabras de John White, autor y editor internacionalmente conocido en el campo de la investigación de la conciencia, el estado último de conciencia es: «una percepción autotransformadora de la unión total de uno con el infinito. Se encuentra más allá del espacio y del tiempo. Es una experiencia de intemporalidad, la eternidad, y de unidad ilimitada con toda la creación [...]. Las fronteras tradicionales del ego se rompen a medida que el ego trasciende los límites del cuerpo y, súbitamente, se convierte en uno solo con todo lo que ha existido»[54]. Según

la *Mandûkya Upanishad*: «No es conciencia interior, ni conciencia exterior, ni tampoco semiconsciencia, ni conciencia durmiente, ni conciencia, ni inconsciencia. Es el Atman, el Espíritu mismo, que ni puede verse ni tocarse, que está por encima de todas las distinciones, más allá del pensamiento, y es inefable. En la unión con él reside la prueba suprema de su realidad. Es el fin de la evolución y de la indivisibilidad del uno. Es paz y amor»[55]. Y la *Chandogya Upanishad* afirma: «En el principio este mundo era, en verdad, únicamente ser, uno y sin segundo»[56]. Por su parte, René Guénon, eminente orientalista francés, señala: «El yogui, cuyo intelecto es perfecto, contempla todas las cosas como si moraran en él (en su propio "sí-mismo", sin ninguna distinción entre lo exterior y lo interior), y de este modo, a través del ojo del conocimiento [...], percibe (o más bien concibe, no de una toma de conciencia directa y un "asentamiento" inmediato) que todo es Atma»[57].

En sus *Ensayos sobre budismo zen*, D.T. Suzuki recalca frecuentemente que la experiencia de *satori* es lo mismo que la realización de la no dualidad: «Si nosotros deseamos alcanzar la verdad real de las cosas, entonces tenemos que considerarlas de tal modo, como si este mundo aún estuviera increado, como si la conciencia todavía no estuviera despierta del esto y no-esto, y el espíritu aún lleno de su propia identidad, quiero decir de serenidad y vacío»[58].

El estado más alto de conciencia ha sido denominado de muchas formas por tradiciones religiosas, santos, místicos, filósofos, psicólogos y eruditos de diferentes países, épocas, latitudes y creencias: «Para san Pablo, "la paz que trasciende el entendimiento"; R.M. Bucke lo denominó "conciencia cósmica". En el budismo zen, el término que le corresponde es *satori* o *kensho*; en yoga se le llama *samadhi* o *moksha*, y en taoísmo, "el Tao absoluto". Thomas Merton utilizó la frase

"inconsciente trascendental" para describirlo; Abraham Maslow creó el término "experiencia *plateau*"; los sufíes hablan de *fana*. Gurdjieff lo denominó "conciencia objetiva", mientras que los cuáqueros lo llaman "la luz interior". Jung se refería a la individualización y Buber habló de la relación tú-yo»[59].

Según el sabio hindú Shankara, máximo exponente del Vedânta Advaita: «Así como el lugar, el tiempo, los objetos, el perceptor, etc., que surgen durante el sueño son irreales, así es este mundo cuya experiencia tenemos en el estado de vigilia, porque todo es efecto de nuestra propia ignorancia, de la misma manera, este cuerpo, los órganos, los *pranas*, el ego, etc., son también irreales. Por eso, Tú eres el Pacífico, Puro, Supremo Brahman, el Uno sin segundo»[60]. Para el maestro zen Huang Po: «Todos los Budas y todos los seres sensibles no son otra cosa que la Mente Única, fuera de la cual nada existe»[61]. Y en palabras de Sêng-ts'an, tercer patriarca del zen: «Todas las formas de dualismo medran ignorantemente por la mente misma. Son como visiones y flores en el aire: ¿por qué debemos perturbarnos tratando de agarrarlas? [...]. Cuando no se obtiene más el dualismo, ni siquiera la unidad misma sigue siendo como tal [...]. En el reino superior de la Talidad Verdadera no hay *otro* ni *yo*; cuando se pide una identificación directa, sólo podemos decir: *No dos*»[62].

La cuestión más importante que se plantea el aventurero místico, el caminante de la senda que conduce a la liberación, es la siguiente: ¿por qué debemos realizar determinados entrenamientos, si ya poseemos la iluminación, si ya somos uno con el estado de conciencia supremo, si ya somos uno con Dios? La respuesta que nos ofrece Wilber es como sigue: «lo verdaderamente importante es que ejercitar las condiciones especiales de la práctica espiritual es una expresión apropiada de la conciencia de unidad [...]. Si practicamos el zazen, por ejemplo, en lo más profundo de nosotros no lo hacemos para

convertirnos en budas, sino para conducirnos como los budas que ya somos»[63].

Tal vez el estado de la mente conocido como conciencia cósmica, no dualidad, despertar, liberación, iluminación, *moksha, nirvâna, satori, shûnyata*, etc., sea una falacia, un Shangri-la inexistente, una meta inalcanzable, una grave patología, o quizá nuestra preparación no sea apta para acceder a él, en el caso de que exista. Sea lo que sea este estado de conciencia, no disponemos de la información suficiente para hacer afirmaciones tajantes en ningún sentido. En la *Madhyamakakârikâ* (XXV,16), Nâgârjuna, uno de los filósofos más importantes del budismo mahâyâna, y el fundador de la escuela mâdhyamaka, dice: «Si en verdad es inconcebible el nirvana como existente o como no existente; entonces, ¿quién podrá considerar el nirvana como algo que existe, o como algo que no existe?»[64].

NOTAS

1. R. Walsh y F. Vaughan (eds.), *Más allá del* ego, Kairós, Barcelona, 1988, pp. 403-404.
2. Véase Buddhaghosa, *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, Buddhist Publication Society, Sri Lanka, 1991; D. Goleman, *Los caminos de la meditación*, Kairós, Barcelona, 1986, pp. 27-75.
3. Los psicólogos transpersonales están interesados en una síntesis del conocimiento oriental de la conciencia con los conceptos y el empirismo psicológico de Occidente. Véase K. Wilber, *La conciencia sin fronteras*, Kairós, Barcelona, 1985; *El espectro de la conciencia*, Kairós, Barcelona, 1990; *El proyecto Atman*, Kairós, Barcelona, 1989.
4. C. Tart, *Psicologías transpersonales. Las tradiciones espirituales y la psicología contemporánea*, Paidós Orientalia, Barcelona, 1994, p. 196.
5. W. James, *Las variedades de la experiencia religiosa*, Península, Barcelona, 1986, p. 291.
6. Satprem, *Sri Aurobindo o la aventura de la Consciencia*, Obelisco, Barcelona, 1983, pp. 65-66.
7. K. Wilber, *Diario*, Kairós, Barcelona, 2001, p. 64.
8. W. Blake, *Matrimonio del Cielo y el Infierno. Los cantos de Inocencia. Los cantos de Experiencia*, Visor, Madrid, 1983, p. 53.

9. A. Huxley, *Las puertas de la percepción*, EDHASA, Barcelona, 1979, p. 22.
10. *Ibíd.*, pp. 22-23.
11. L. LeShan, *Cómo meditar. Guía para el descubrimiento de sí mismo*, Kairós, Barcelona, 1986, p. 16.
12. *Ibíd.*, *ibíd.*
13. W. James, ob.cit., pp. 286 y 287.
14. Véase C. Tart, ob.cit., pp. 385-390.
15. R. Ornstein, *La psicología de la conciencia. Una exploración del comportamiento humano*, Edaf, Madrid, 1993, p. 295.
16. *Ibíd.*, p. 259.
17. Véase R.A. Assagioli, *Ser transpersonal*, Gaia, Madrid, 1996; *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*, Hobbs-Dorman, Nueva York, 1965.
18. Véase C.G. Jung, *Psicología y religión*, Paidós, Barcelona, 1981.
19. A. Maslow, *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1987, p. 110.
20. W. James, ob.cit., p. 300.
21. Teresa de Jesús, *Obras completas*, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 1997, p. 654.
22. Juan de la Cruz, *Poesía*, Cátedra, Madrid, 2002, pp. 261 y 262.
23. Ibn 'Arabî, *Las contemplaciones de los misterios*, Consejería de Cultura y Educación, Editorial Regional de Murcia, Murcia, 1996, pp. 27, 29-31.
24. En uno de sus libros, el controvertido antropólogo Carlos Castaneda nos ofrece una descripción de un estado único de claridad perceptual denominado «conciencia acrecentada», que aparecía tras un golpe en una determinada zona del cuerpo de Castaneda, de su maestro, el misterioso brujo yaqui don Juan: «A lo largo de mis años de asociación con don Juan, repetidamente me hizo entrar en tales estados mediante un golpe que me daba con la palma de la mano, en la parte superior de la espalda [...]. Cada vez que yo entraba en un estado de conciencia acrecentada no podía dejar de maravillarme de la diferencia entre mis dos lados. Siempre sentía como si un velo se me quitara de los ojos [...]. La libertad, el absoluto regocijo que solía posesionarse de mí en aquellas ocasiones no puede compararse con ninguna cosa que haya experimentado jamás». *El fuego interno*, Edivisión, México, 1984, pp. 12 y 13.
25. Paramahamsa Yogânanda, *Autobiografía de un yogui*, Siglo Veinte, Buenos Aires, 1973, p. 132.
26. M. Lutyens, *Krishnamurti. Los años del despertar*, Orión, México, 1979, p. 236.
27. R.A. Moody, *Vida después de la vida*, Edaf, Madrid, 1977, pp. 98 y 99.
28. J. Hooper y D. Teresi, *El universo del cerebro*, Versal, Barcelona, 1986, pp. 358-359.
29. E. Elsaesseer-Valarino, *Al otro lado de la vida. Explorando el fenómeno de la experiencia ante la cercanía de la muerte*, Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid, 1999, p. 129.
30. J.C. Lilly, *El centro del ciclón*, Martínez Roca, Barcelona, 1981, pp. 35-36.
31. «El chamán –como un Escogido, como alguien que durante su vida logra penetrar las fronteras de la trascendencia– se mueve como un mensajero entre ambos mundos: el de la humanidad viviente y el de los muertos o de la existencia inma-

terial. Es un héroe que se sobrepone a los peligros sobrenaturales y, como tal, un personaje venerado en la tradición de los pueblos, inmortalizado en los mitos y poemas épicos. El chamán trasciende el orden de existencia profano, abandona el mundo de lo banal y viaja a una esfera sutil etérica, accesible a la gente común sólo en la muerte o como resultado de una enfermedad grave, un accidente, conmoción, emociones violentas y en sueños. Esta penetración consciente y controlada en un reino tan hermético debe contabilizarse como uno de los logros más grandes del Hombre. Ésta es la razón por la cual los chamanes son respetados y honrados dondequiera que practican su arte». H. Kalweit, *Ensoñación y espacio interior. El mundo del chamán*, Mirach, Madrid, 1992, pp. 31-32.

32. El viaje extracorpóreo del que hablan algunas de las personas entrevistadas por el doctor Moody también ha sido descrito por Hereward Carrington y Sylvan Muldoon: «El cuerpo astral –escribía Carrington– coincide, pues, con el cuerpo físico durante las horas de la vigilia, de conciencia plena; pero durante el sueño el cuerpo astral se separa, en mayor o menor grado, flotando, por lo general, precisamente encima de aquél, en forma ni consciente ni controlada. En los trances, síncopes, desvanecimientos momentáneos, o bajo el efecto de algún anestésico, el cuerpo astral se separa del físico en forma similar. Estos casos de desprendimiento constituyen ejemplos de *proyección automática o involuntaria*». *La proyección del cuerpo astral*, Kier, Buenos Aires, 1976, p. 18.
33. Véase R.A. Moody, ob.cit., pp. 43-109.
34. Véase E. Elsaesser-Valarino, ob.cit., p. 24.
35. *Ibíd.*, p. 88.
36. W.Y. Evans Wentz, *El Libro Tibetano de los Muertos*, Kier, Buenos Aires, 1990, p. 57.
37. A. Govinda, *ob.cit.*, pp. 282, 283, 284 y 285.
38. Véase A. Huxley, «La experiencia visionaria», en J. White (ed.), *La experiencia mística y los estados de* conciencia, Kairós, Barcelona, 1980, pp. 65-73.
39. K. Wilber, *El espectro de la conciencia*, Ed.cit., p. 390.
40. Véase *Ibíd.*, pp. 397-399.
41. Véase *Ibíd.*, pp. 390-432.
42. H. Benoit, *La doctrina suprema*, Mundonuevo, Buenos Aires, 1961, p. 178.
43. *Ibíd.*, p. 179.
44. *Ibíd.*, p. 290.
45. K. Wilber, ob.cit., p. 407.
46. «Forma abreviada de la palabra japonesa "zenna", transcripción del término sánscrito "dhyâna" ("ch'an" o "ch'anna" en chino), que significa "absorción contemplativa de la mente concentrada". Es una escuela del Mahâyâna, desarrollada en China desde los siglos VI-VII, por el encuentro entre el dhyâna búdico indio [...] y el taoísmo. El zen presenta tres ramas cuyos métodos son idénticos y que difieren solamente por su historia: Rinzai, Sôtô y Obaku». M.T. Román, *Diccionario antológico de budismo*, Alderabán, Madrid, 2002, p. 264.
47. «Escuela del budismo chino, fundada en el siglo VI en los montes de T'ien-t'ai (situados al este de la actual provincia de Chekiang). Esta escuela penetró en el

Japón por mediación de Saichô, a principios del siglo IX en el monte Hiei, cerca de Kyoto. Su doctrina se basa en el *Saddharmapundarîka-sûtra* (Sûtra del Loto)». *Ibíd.*, p. 229.
48. Véase K. Wilber, ob.cit., pp. 408-426.
49. D.T. Suzuki, *Introducción al budismo zen*, Kier, Buenos Aires, 1990, p. 117.
50. E. Fromm y D.T. Suzuki, *Budismo zen y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1975, p. 143.
51. G. Scholem, *La cábala y su simbolismo*, Siglo Veintiuno, Madrid, 1979, pp. 7 y 8.
52. P. Kapleau, *Los tres pilares del zen*, Árbol Editorial, México, 1990, p. 101.
53. K. Wilber, *Los tres ojos del conocimiento*, Kairós, Barcelona, 1991, p. 293.
54. J. White (ed.), ob.cit., pp. 9-10.
55. J. Mascaró y R. Crespo (eds.), *Los Upanishads*, Diana, México, 1973, pp. 67-68.
56. F. Tola (ed.), *Doctrinas secretas de la India Upanishads*, Barral, Barcelona, 1973, p. 195.
57. R. Guénon, *El hombre y su devenir según el Vedanta*, C S Ediciones, Buenos Aires, 1990, pp. 245-246.
58. D.T. Suzuki, *La gran liberación*, Mensajero, Bilbao, 1972, p. 43.
59. J. White (ed.), ob.cit., p. 9.
60. Sri Shankaracharya, *La joya suprema del discernimiento y la realización directa*, Kier, Buenos Aires, 1980, p. 82.
61. J. Blofeld (ed.), *Enseñanzas zen de Huang Po*, Diana, México, 1976, p. 43.
62. D.T. Suzuki, *Ensayos sobre budismo zen*, Kier, Primera Serie, Buenos Aires, 1981, pp. 217, 218 y 219.
63. *Ibid.*, p. 188.
64. Nâgârjuna, *Fundamentos de la vía media*, Siruela, Madrid, 2003, p. 189.

12. NEUROBIOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA MÍSTICA

Francisco J. Rubia

A lo largo de la Historia el ser humano ha experimentado lo que hoy se llaman "estados alterados de consciencia", en los que presumiblemente la persona entraba en contacto con la Divinidad, el Vacío o la Naturaleza, dependiendo de su bagaje cultural.

Estas experiencias pueden producirse de manera espontánea, quizás tras la muerte de alguna persona querida o cualquier shock emocional fuerte, de forma que este tipo de vivencias no deberían ser consideradas patológicas.

Las personas que han tenido esta experiencia suelen decir que son de una intensidad fuera de lo normal y, en la mayoría de los casos, que están acompañadas de una sensación de felicidad que hace que intenten repetirla. En cualquier caso, son experiencias con un contenido emocional muy alto.

En la literatura existen varias descripciones de sus características, algunas de ellas clásicas, como las del psicólogo y filósofo norteamericano del siglo XIX William James, quien recoge estas características en su conocido libro *Las variedades de las experiencias religiosas*. Marghanita Laski, en su libro

Éxtasis también refiere toda una serie de características de esta experiencia, y lo mismo hicieron el psiquiatra norteamericano Walter N. Pahnke y el filósofo W. T. Stace. De todos ellos he sacado, a modo de resumen, las siguientes:

1. sensación de unidad de todo lo existente. El sujeto es parte de un Todo que abarca el mundo entero. Las diferenciaciones que solemos hacer parecen desaparecer; por tanto,
2. el mundo, como objeto, desaparece, al igual que lo hace el sujeto; ambos se funden y el "yo" deja de existir;
3. lo que para Kant eran intuiciones puras "a priori", el espacio y el tiempo, desaparecen;
4. el sentido de la causalidad, una de las categorías del entendimiento en Kant, también se pierde;
5. la experiencia suele ir acompañada de sensaciones de alegría, bienaventuranza, felicidad y paz y el sujeto también suele sentirse extraordinariamente bien, tanto física como mentalmente;
6. el sujeto tiene la impresión de que ha entrado en contacto con lo sagrado;
7. aumenta la sensación de realidad y objetividad; la experiencia es mucho más viva y real que la propia realidad cotidiana;
8. la visión dualista del mundo, algo que parece ser inherente a nuestra razón, da paso a una visión holística, global de todo lo que nos rodea; la desaparición del dualismo hace que el sujeto acepte sin problemas la paradoja (paradoxicalidad);
9. es una experiencia inefable; afortunadamente, los que la han experimentado han transmitido, como podían, sus propias impresiones, pero siempre dando a entender que es una experiencia difícilmente expresable en palabras;

10. la experiencia mística no suele ser de larga duración; así lo han expresado muchos místicos y así fue recogido también por William James;
11. tras la experiencia, el sujeto cambia de conducta volviéndose más compasivo y comprensivo con su entorno;
12. james decía que una de las características era lo que él llamó "cualidad noética", es decir, que el sujeto tiene la impresión de haber entendido los problemas más difíciles, haber profundizado en el conocimiento de las cosas;
13. a veces se acompaña esta experiencia con sensaciones de elevación física, como si se flotase en el aire;
14. estas experiencias se acompañan frecuentemente de luces intensas, generalmente blancas; a veces también con sensaciones de calor.

Estas características, que no pretenden ser exhaustivas, tampoco tienen porqué presentarse todas juntas. En los diversos relatos de los sujetos pueden aparecer varias de ellas, pero no todas juntas, o pueden aparecer características no mencionadas aquí.

Partimos de la base de que cada conducta y experiencia humanas son el resultado de la activación de las diversas regiones cerebrales, o sea que tienen todas una base neurobiológica. El difícil acceso a estas experiencias, cuando no son espontáneas, nos está diciendo, por tanto, que muy probablemente se trate de la activación de estructuras cerebrales que en condiciones normales no están activas. De ahí la denominación de "estados alterados de consciencia", suponiendo que la normalidad es la consciencia que tenemos cuando estamos despiertos y que estos estados son "alteraciones de esa consciencia normal". En mi opinión, tan válido es un estado como otro; ambos son producto de la activación de regiones cerebrales.

Si examinamos la historia pronto nos llamará la atención el hecho de que en culturas que llamamos primitivas o, quizás mejor, culturas de cazadores-recolectores, existe una figura, la del chamán, que ha sido considerada por los antropólogos e historiadores de las religiones como el sacerdote de las religiones más antiguas. Esta figura está especializada, como dice Mircea Eliade, en el éxtasis, o sea en la experiencia mística, que es capaz de transportarlo, en el así llamado "vuelo del chamán", a los cielos o a los infiernos, a entrar en contacto con los dioses o los antepasados. No deja de ser curioso que el chamanismo esté considerado como la religión más primitiva. Algunas pinturas parietales en cuevas del sur de Francia y norte de España han sido interpretadas como correspondientes a figuras de chamanes.

La aparición del arte y la religión en el Paleolítico Superior es un misterio. Sobre todo porque no puede explicarse por qué el *Homo sapiens* moderno, con una antigüedad de unos 200.000 años, tardó tanto en producir arte y religión a pesar de que su cerebro no experimentó ningún tipo de cambio. Esa explosión cultural sigue siendo un enigma.

Sobre el origen de las religiones se han escrito miles de tratados y monografías y, dado que es imposible confirmar o refutar las hipótesis planteadas, las hay para todos los gustos. En mi modesta opinión, la religión responde muy probablemente a muchos factores y, pensando evolutivamente, tiene que haber satisfecho varios requerimientos del entorno. Unos autores diferencian entre su origen y la práctica diaria, lo cual parece lógico; las prácticas religiosas obedecen probablemente a necesidades sociales, mientras que el origen suele estar ligado a la intervención de personas destacadas por sus cualidades espirituales.

No es éste el lugar para exponer las diferentes posturas que ha habido para explicar el origen de las religiones. Desde mi

punto de vista, aun suponiendo, como he hecho anteriormente, que el origen de la religión sea multifactorial, parece establecido que los fundadores de religiones tuvieron experiencias que podemos llamar místicas, y que esta experiencia, vivida como extraordinaria realidad, tuvo una gran importancia en la génesis de la religión correspondiente. La persona que ha experimentado esa vivencia queda convencida no sólo de la existencia de un mundo, dios o dioses, diferentes por sustancia a lo conocido, sino que aspira a unirse una y otra vez con él o ellos, incitando a los demás a hacer lo mismo.

Si estuviese en lo cierto, es decir, si la experiencia mística puede haber incitado a los fundadores de las religiones a esa tarea, esta experiencia debe ser tan antigua como la propia religión. Algunos autores interpretan los enterramientos del Hombre de Neanderthal en el Paleolítico Medio, como una muestra de religiosidad, porque se han encontrado flores acompañando los restos humanos, lo que se interpreta como una creencia en el Más Allá. Sin negar esta posibilidad, no me parece muy concluyente que las flores indiquen eso; hay que tener en cuenta que los elefantes también llevan flores a los cementerios de elefantes y a nadie se le ha ocurrido plantear la religiosidad de estos animales.

Hay un hecho que puede apuntar a la antigüedad de la experiencia mística, y es que el ser humano, quizás copiando a otros animales, ingeriría sustancias alucinógenas contenidas en plantas, lianas u hongos, llegando así, aun siendo una especie de atajo, a la experiencia mística. Sabido es que los chamanes, cuando no pueden llegar a esta experiencia por técnicas activas o pasivas, suelen ingerir productos naturales que contienen estas sustancias alucinógenas o "enteógenas" ("dios dentro de nosotros"). Karl Kerényi dice que entre los indios norteamericanos el mero ayuno era en un principio suficiente para tener visiones; sólo en la época de la decadencia de la cul-

tura indígena se recurrió al peyote, a la mescalina. También se sabe que los renos en Siberia, por ejemplo, se drogan con la *Amanita muscaria*, un hongo matamoscas que suele crecer a los pies de coníferas. Muy posiblemente los chamanes siberianos copiaron a estos animales y llegaron de esta manera a la experiencia mística. Asimismo se han encontrado en el estómago de primates no humanos restos del hongo *Psylocybe mexicana*, que contiene como sustancia activa la psilocibina con propiedades alucinógenas; estos hongos crecen en los excrementos de los mamíferos. Por eso no es de extrañar que el etnobotánico R. Gordon Wasson atribuyese a los hongos alucinógenos el agente causal del nacimiento de la espiritualidad en humanos conscientes y ser la génesis de la religión. Lo que Gordon Wasson no sabía es la existencia de estructuras cerebrales cuya activación produce experiencias espirituales y místicas, por lo que, en justicia, el origen de la espiritualidad habría que atribuírselo, como luego veremos, al cerebro y sus estructuras "espirituogénicas".

Se suele decir que existen dos formas de enfrentarse al mundo: con la razón, para comprenderlo, y con los sentimientos, para vivirlo emocionalmente. La experiencia mística pertenece, sin duda, a esta segunda forma de enfrentarse al mundo. La razón, que ve el mundo con anteojos dualistas, en términos antitéticos, ha sido desarrollada sobre todo en nuestra civilización occidental. Pero a lo largo de la historia ha habido momentos en los que presumiblemente la vivencia del mundo desde el punto de vista emocional predominaba. Supongo que en épocas más primitivas, en las que la razón aún no estaba plenamente desarrollada, la "*participation mystique*", como la llamaba el antropólogo Lévy-Bruhl, era la regla. Una participación del hombre con la naturaleza, los animales, las plantas e incluso la materia inanimada, como rocas y montañas. Bernhard Schweitzer, hablando del arte minoico decía: «Es

una forma de experiencia del mundo, una de las grandes formas básicas de relacionarnos con las cosas que llamamos "mística" y que por su contenido especial sólo podemos definir mediante la etiqueta de "dionisíaco"».

Estas dos formas de pensamiento ya llamaron la atención de Sigmund Freud que las llamó "proceso primario" y "proceso secundario"; el primero es el que ha llamado pensamiento dualista, analítico-racional, y el segundo es el pensamiento onírico en el que las antítesis pueden convivir sin crear problemas (recordemos la paradoxicalidad como característica de la experiencia mística), como el amor/odio, por ejemplo. Jung llamaría a estas dos formas de pensamiento el pensamiento directo y el pensamiento fantástico. El filósofo alemán Friedrich Nietzsche estableció también la dicotomía entre lo apolíneo y lo dionisíaco.

Se preguntaba Nietzsche, en *El nacimiento de la tragedia* si con respecto al origen del coro trágico no había, en aquellos siglos donde florecía el cuerpo griego y el alma rebosaba de vida, trances endémicos, visiones y alucinaciones que se propagaban por comunidades y reuniones cultuales enteras.

Lo apolíneo en Nietzsche, representado por el dios sol Apolo, es la razón, el "*principium individuationis*", la mesura y el orden. Por el contrario, lo dionisíaco está representado por el dios del éxtasis, Dioniso, y es la locura, el frenesí, la afirmación de los instintos, la bebida narcótica, lo subjetivo que se funde con el resto de la Naturaleza. En palabras del propio Nietzsche: «la Naturaleza alienada, enemiga o sometida, celebra de nuevo su fiesta de reconciliación con su hijo pródigo: el hombre».

Esto nos recuerda que hubo una época en donde muchas personas se iniciaban en las llamadas religiones mistéricas con el propósito de entrar en contacto con la divinidad correspondiente. Los misterios dionisíacos eran una de estas religiones

o cultos mistéricos de los que nos encontramos múltiples ejemplos en la época grecorromana: los misterios de Isis y Osiris, Attis y Cibeles, Mitra, Deméter y Perséfone y, desde luego, Dioniso.

Nos referiremos sólo a este último como ejemplo ilustrativo del fenómeno que estamos describiendo. Procedente de Tracia y Frigia, pero posiblemente también de Creta, a Dioniso se le caracterizaba en forma de un toro poderoso, la encarnación de la masculinidad animal, pero también de forma afeminada, con piel blanca y largos rizos en los cabellos. También era el dios de la vida y la muerte, la masculinidad y la feminidad. Como vemos, armonizaba los contrarios y, a mi entender, era una proyección al exterior de nuestro sistema límbico, sistema de emociones y afectos del cerebro; precisamente lo que se activa en la experiencia de éxtasis como veremos. Dios del vino y de las bestias salvajes, sus seguidores, sobre todo seguidoras, las ménades o bacantes, entraban en éxtasis y desgarraban animales vivos (*sparagmos*) ingiriendo la carne cruda (*omofagia*), especie de antecedente de la comunión cristiana, por la que se asimilaban el poder del dios encarnado en el animal. La omofagia recordaba que los titanes habían consumido la carne de Dioniso; castigados por Zeus que los destruyó con un rayo, los seres humanos fueron creados de esas cenizas. De ahí que los humanos tenían naturaleza titánica y dionisíaca, según los órficos. Los órficos eran dualistas que consideraban que el alma humana, de naturaleza divina, estaba impresionada en el cuerpo, soma, que se le consideraba su tumba o sema.

Los iniciados en estos misterios procuraban entrar en éxtasis para identificarse con su dios, y esto también puede decirse de todos los demás misterios que en época grecorromana existían, como antes mencioné.

También en la Edad Media se produjeron movimientos masivos de miles y miles de personas que pretendían entrar en

éxtasis mediante la danza, un método utilizado en muchos lugares para alcanzar ese estado de consciencia. Entre los siglos XI y XVII estas frenéticas orgías públicas eran conocidas como el baile de San Vito y el de San Juan, y duraban días y a veces semanas. Una variación italiana era conocida como *tarantismo* porque se creía que las personas que habían sido mordidas por la araña tarántula sólo podían curarse danzando frenéticamente al compás de cierta música que se creía era capaz de disipar el veneno en la sangre.

De Italia se extendió esta plaga a Prusia, en donde las masas danzaban juntas sin cesar durante horas o días hasta que exhaustas, caían al suelo. Cuando se recuperaban muchos decían que habían visto las puertas del cielo abiertas y que se les había aparecido Jesús y la Virgen María. Es evidente que mediante la danza habían entrado en éxtasis.

El misticismo, según la enciclopedia católica, es una tendencia religiosa y un deseo del alma humana hacia la unión íntima con la divinidad. En otras palabras, es la tendencia ancestral del ser humano de experimentar ese estado alterado de consciencia que hemos llamado experiencia de éxtasis o experiencia mística. Experiencias místicas son conocidas en todas las religiones y todas tienen denominadores comunes que no son otros que los ya mencionados anteriormente. La identificación con la divinidad, la *unio mystica* cristiana, es probablemente la descripción de un fenómeno que se produce cuando determinadas estructuras del sistema límbico son activadas. Por tanto, el que quiere experimentar esa unión deseada tiene que intentar por diversos medios llegar a activar esas estructuras que se encuentran dentro de nuestro cerebro. Quizás por ello en muchas culturas y religiones se ha hecho hincapié en la necesidad de buscar esa unión dentro de nosotros mismos y no buscarla externamente. Recordemos algunas frases que corroboran lo dicho:

En el *Bhagavad Gita*, uno de los capítulos del *Mahabharata* indio, se dice que Dios habita en el corazón de todos los seres. Hoy podríamos decir, en el cerebro.

Para el budismo mahayana, todo ser humano es un buda en potencia, tenemos a buda dentro de nosotros, pero no lo sabemos.

El evangelio de santo Tomás dice: «el Reino de Dios está dentro de vosotros», y también «quienes lleguen a conocerse a sí mismos lo hallarán».

San Agustín decía: «no busques fuera, entra dentro de ti mismo, porque en el interior del hombre habita la verdad».

Juliana de Norwich, mística del siglo XIV, decía: «dulce escalofrío es que Dios more en nuestras almas».

Como vemos, parece que en todas las culturas y religiones se sabe que el verdadero camino para encontrar la divinidad no es hacia fuera, sino hacia dentro de la propia mente, es decir, de nuestro cerebro.

Existe un tipo de epilepsia, la epilepsia del lóbulo temporal, que produce un síndrome llamado síndrome de Gastaut-Geschwind y una personalidad denominada personalidad del lóbulo temporal, caracterizados ambos por una serie de síntomas muy reveladores. Estos síntomas son: conversiones religiosas súbitas, hiperreligiosidad, hipermoralismo, hiposexualidad, hipergrafía o tendencia a escribir profusamente, preocupaciones filosóficas exageradas, etcétera. Estos síntomas ya nos están indicando que en la profundidad del lóbulo temporal, donde se encuentran estructuras pertenecientes al sistema límbico, la activación que la epilepsia produce de estas estructuras puede producir síntomas que tienen que ver con la espiritualidad. Algunos autores han descrito que el aura que precede a estos ataques puede ir acompañada de éxtasis con visiones.

En los años ochenta del siglo pasado, el psicólogo Arnold Mandell, en un libro titulado *Psicobiología de la consciencia*,

ya planteó la posibilidad de que existiera una psicobiología de la trascendencia, o sea que Dios estaba en el cerebro. Y el año 1983, un psicólogo canadiense, Michael Persinger, planteó la hipótesis de que las experiencias religiosas y místicas podían provocarse por la estimulación espontánea de las estructuras límbicas del lóbulo temporal.

Desde luego, muchos de estos síntomas se producen por estimulación eléctrica del lóbulo temporal, como sensaciones de estar fuera del cuerpo observándose uno mismo (autoscopia), viajar a través del espacio y del tiempo, alucinaciones auditivas, la sensación de la presencia de otras personas que dan consejos, la percepción de luces brillantes y también las sensaciones de paz, bienaventuranza y felicidad.

Como todas las funciones mentales, existen diferencias en los individuos, de manera que esto explicaría que unas personas fueran más proclives que otras para la producción de estos síntomas.

Persinger, utilizando la estimulación electromagnética transcraneal, o sea un casco provisto de bobinas en la cabeza del sujeto de experimentación para la estimulación de partes del cerebro a través del cráneo, pudo provocar en más de mil sujetos la sensación de presencia de seres espirituales que respondían al bagaje cultural de los sujetos, por lo que unos tenían la sensación de la presencia de Jesús, de Mahoma o del Espíritu del Cielo, según el sujeto fuera cristiano, musulmán o indio.

Persinger concluyó que la experiencia mística era producto de la activación de estructuras cerebrales, experiencias que se modulaban de acuerdo con las experiencias personales de los sujetos.

Tradicionalmente han existido diferentes métodos o técnicas para alcanzar el estado de éxtasis. Resumiendo: puede decirse que existen técnicas activas que excitan el sistema nervioso simpático, una subdivisión del sistema nervioso autónomo

o vegetativo, y técnicas pasivas que lo que hacen es activar el sistema nervioso parasimpático, la otra subdivisión del sistema nervioso autónomo. El sistema simpático es aquel que activamos cuando el organismo se prepara para la lucha o la huida, movilizando las energías del organismo. El parasimpático es el sistema que se encarga de regular el sueño, promover la digestión, distribuir nutrientes por todo el organismo y controlar el crecimiento celular.

El sistema simpático puede activarse, como hemos dicho, con las técnicas activas, como es la danza, un método tradicionalmente utilizado en muchas culturas. Piénsese, por ejemplo, en los derviches danzantes de Konya, en Turquía, que entran en éxtasis girando sobre sí mismos. O en las danzas orgiásticas de las ménades en los misterios de Dioniso. Generalmente, estas danzas se acompañan del sonido de instrumentos de percusión o musicales, como tambores, pífanos, címbalos, etcétera.

Las técnicas pasivas utilizan la privación de alimentos con ayunos de larga duración, el aislamiento sensorial emigrando al desierto o lugares aislados, o la privación de sueño. Y, sobre todo, la meditación.

Al parecer, cuando el sistema simpático o el parasimpático se excitan, llega un momento en el que hay como un desbordamiento que afecta a ambos sistemas, llegando al éxtasis. Por esta razón, al éxtasis puede llegarse desde cualquiera de los dos sistemas, siempre y cuando la excitación sea tan grande que se llegue a ese desbordamiento.

Dos investigadores norteamericanos, D'Aquili, ya fallecido, y Newberg, explican el efecto de las técnicas pasivas por la desaferentación, o sea la falta de aferencias, a las áreas de asociación del hemisferio derecho responsables de la orientación espacial (lóbulo parietal). La falta de aferencias de estas regiones produciría una estimulación del hipocampo y amíg-

dala derechos. Cuando la excitación llega a un máximo, se produce el efecto de desbordamiento con la excitación del sistema de alerta (simpático) y sensaciones de éxtasis. La falta de estímulos a las regiones asociativas del lóbulo parietal sería la responsable de la sensación de desaparición del espacio que acompaña a la experiencia de éxtasis; asimismo, si la desaferentación se produce en el hemisferio izquierdo, aparecería la sensación de disolución del yo, como contrapuesta al mundo exterior. La desaparición de la dualidad yo/mundo iría acompañada de la pérdida de la visión dualista del mundo, lo que antes hemos llamado paradoxicalidad.

La excitación de la amígdala le daría a esa experiencia una significación especial de máxima realidad y, si faltan aferencias al sistema límbico, suelen producirse alucinaciones. Curiosamente, esto no lo sabían los anacoretas que se retiraban a cuevas o al desierto para poder llegar al éxtasis, pero se veían importunados por las alucinaciones que eran más numerosas mientras mayor era el aislamiento sensorial.

Cualquier situación de estrés hace que el cerebro produzca endorfinas, sustancias parecidas a la morfina que el organismo produce y utiliza como analgésicos. Esto explica que las experiencias de éxtasis puedan ser placenteras. No obstante, según qué áreas se excitan, las experiencias son placenteras o muy desagradables. Se sabe que la estimulación de determinadas zonas de la amígdala produce verdadero terror en las personas estimuladas.

Hay que mencionar que los informes de personas que han estado muy cerca de la muerte y han sido rehabilitadas por médicos, o han vuelto a la vida de manera espontánea, nos dicen que han tenido experiencias que tienen algunas cosas en común con la experiencia mística. Estas características son: la inefabilidad, las sensaciones de paz y bienestar, las luces cegadoras y brillantes, la autoscopia, el encuentro con persona-

jes religiosos o con antepasados, familiares o amigos ya fallecidos, las distorsiones del tiempo y del espacio, etcétera.

Es de suponer que la anoxia que se produce en estas situaciones afecte a las células nerviosas del cerebro y, dependiendo de qué células dejan de funcionar primero, sobre todo si son células inhibitorias, puede que se produzca una desinhibición de las regiones límbicas responsables de las experiencias místicas.

Resumiendo: podemos decir que existen en el cerebro, más concretamente en el sistema límbico, estructuras cuya activación, sea de manera espontánea, por ataques epilépticos o provocadas usando determinadas técnicas activas o pasivas, generan estados de consciencia que llamamos éxtasis místico o experiencias de trascendencia. Esto supone que la espiritualidad tiene también una base cerebral, corroborando a William James, que ya decía que cualquier conducta tenía que tener una base orgánica. Estas experiencias han sido vividas por innumerables personas a lo largo de la historia de la humanidad, y son tan antiguas como ella misma. Suponemos asimismo que han tenido una gran importancia en la creación de las diversas religiones, ya que muchos de sus fundadores han tenido este tipo de experiencias.

En otro orden de cosas, que el cerebro produzca sensaciones que han sido tradicionalmente consideradas espirituales hace que el dualismo cerebro/mente o cuerpo/alma quede completamente difuminado para dar paso a un solo origen de ambos ámbitos: el propio cerebro.

13. PSICOBIOLOGÍA DE LA CONSCIENCIA TESTIGO

SANTIAGO SEGOVIA VÁZQUEZ

LA CONSCIENCIA TESTIGO

La consciencia Testigo carece de una definición precisa. No es algo que se pueda delimitar. A decir verdad, ni siquiera es lo que solemos entender por "algo". No es una identidad, ni una entidad o una cosa, y someterla a la compulsión de la reificación, de cosificarla, no mejora las dificultades para definirla. Sin embargo, sí es posible que las personas desarrollen esta clase de consciencia. Samkara, en la *Esencia del Vedanta*[1] nos habla de la consciencia Testigo en los siguientes términos: «Yo no soy el cuerpo, ni los sentidos [ni] la mente [empírica], no soy el sentido del yo, ni el conjunto de las energías vitales ni tampoco el intelecto. Estoy muy lejos de identificarme con mujeres, descendencia, posesiones y riquezas de distinta índole. Yo soy el Sí mismo íntimo, el testigo eterno: ¡yo soy Siva!» (p.87). El lector ya se habrá dado cuenta de que Samkara, aquí, nos señala lo que el Testigo no es, pero no nos dice lo que sea. También podemos leer en el mismo tratado: «Se dice que el significado del término Tú [en la sentencia "Tú

eres Eso"] consiste en un mismo Conocimiento-Conciencia que representa el Testigo. La función de conocedor, pues, no es más que la función de testigo por parte del Sí mismo eterno e inmutable» (p. 32). Se nos señala que la función de testigo es una función de conocedor. Además: «Medita así. Yo soy Aquel que, libre de toda actividad transformante e inmediatamente presente, es Testigo del estado de vigilia, del soñar y del sueño profundo y, al mismo tiempo, de la presencia o de la ausencia del intelecto» (p. 30). El testigo es una función o proceso de consciencia constante a través de los otros estados de consciencia: el de vigilia, incluyendo el conocimiento realizado por el intelecto, el de sueño con sueños y el de sueño profundo. Así, comprendemos el Testigo como un proceso o estado de consciencia antes que como una identidad, entidad o cosa.

No obstante, seguimos sin saber en qué consiste ese proceso. Wilber, en su *Diario*[2], con las "instrucciones para señalar", las cuales transcribimos en parte, nos puede ayudar a que tengamos un referente:

> «Comenzaremos cobrando conciencia del mundo que nos rodea [...]. Adviertan simplemente que existe una *conciencia sin esfuerzo* de las nubes. Y lo mismo podríamos decir con respecto a esos árboles, esos pájaros y aquellas piedras. Ustedes pueden observarlos sencillamente sin realizar esfuerzo alguno.
>
> »Contemplen ahora las sensaciones que aparecen en su propio cuerpo [...]. Ustedes simplemente observen sin realizar esfuerzo.
>
> »Observen ahora los pensamientos que aparecen en su mente. Tal vez puedan darse cuenta de la aparición *espontánea* en su conciencia de imágenes, símbolos, conceptos, deseos, esperanzas y miedos. Son pensamientos que emergen, per-

manecen durante un rato y terminan desapareciendo [...]. Y ustedes se dedican simplemente a observarlos sin realizar esfuerzo alguno.

»Dense cuenta ahora de que, si pueden ver el discurrir de las nubes, es porque ustedes *no* son esas nubes sino el testigo que las contempla. Dense cuenta de que, si pueden experimentar sensaciones corporales, es porque ustedes *no* son esas sensaciones sino el testigo que las contempla. Dense también cuenta de que, si pueden ver el discurrir de los pensamientos, es porque ustedes *no* son esos pensamientos sino el testigo que los contempla. De una manera espontánea y natural, todas esas cosas emergen en su conciencia presente *sin que tengan que hacer el menor esfuerzo.*

»¿Quiénes son, pues, ustedes? Ustedes no son ninguno de los objetos que se hallan fuera, ninguna de las sensaciones, ninguno de los pensamientos, ustedes no son ninguna de esas cosas, sino la conciencia sin esfuerzo que las contempla.

»¿Quiénes o qué son ustedes?

»[...] ¿Quién soy yo?

»Ahora den un paso atrás, hacia la fuente de su conciencia, den un paso hacia el Testigo y descansen en Él. Y repítanse: "Yo no soy objetos, ni sensaciones, ni deseos, ni pensamientos". Y aquí es donde la gente suele cometer un gran error, porque creen que, cuando descansen en el Testigo, van a ver o sentir algo muy especial. Pero [...] uno no verá nada raro porque, si viera algo, eso no sería más que otro objeto, otra sensación, otro sentimiento, otro pensamiento u otra imagen. Pero todos ellos son objetos, todos ellos son lo que usted *no* es.

»No, cuando uno descansa en el Testigo –y comprende que no es los objetos, los sentimientos ni los pensamientos–, lo único que percibe es una sensación de libertad, una sensación de liberación de la identificación con los objetos finitos,

> con su pequeño cuerpo, con su pequeña mente y con su pequeño ego, todos los cuales son objetos que pueden verse y, en consecuencia, no pueden ser el verdadero Vidente, el verdadero Yo, el verdadero Testigo, que es lo que ustedes realmente son.
>
> »[...] Y esa conciencia testigo no es nada concreto que pueda ver, sino una inmensa sensación de libertad –la Vacuidad pura– en la que emerge el mundo manifiesto. Usted es esa Libertad, esa Apertura, esa Vacuidad, y no cualquier cosa que emerja en ella.» (pp. 94-96).

El lector ha podido comprobar lo complicado que es señalar qué es el Testigo. Sin embargo, cualquier persona que haya querido poner en práctica las instrucciones que nos ofrece Wilber ha podido saber a qué se refiere él y a qué nos estamos refiriendo aquí cuando hablamos de la consciencia Testigo. La consciencia Testigo parece poseer varias cualidades: *carencia de esfuerzo*, observación o "*darse cuenta*" sostenido, ecuanimidad, es decir, *ausencia de cualquier juicio o evaluación*. Siguiendo a Wilber, estas tres cualidades pueden desembocar en una consciencia caracterizada por el *olvido* de que haya alguien siendo testigo de algo, una consciencia no-dual.

Además de esta dificultad, intrínseca a la naturaleza de la propia consciencia testigo, no encontramos con la complicación añadida que representa el hablar lenguajes distintos. El lenguaje de las tradiciones espirituales es un lenguaje de carácter soteriológico, un mensaje de salvación o liberación que se muestra muy distante del lenguaje que hablamos los científicos. De esta forma, con harta frecuencia, aquello que es referido por el lenguaje de las tradiciones espirituales se considera como irreal e ilusorio por los científicos. Pero, en verdad, la cuestión no es ésa; la cuestión es si podemos tender un puente que nos permita transitar de un lenguaje a otro con una

cierta fidelidad. Para ello son fundamentales cuatro requisitos: 1) determinar si alguna o algunas de las realidades que son señaladas en los contextos espirituales son realidades que, con otra u otras denominaciones, han sido o están siendo objeto de estudio científico; 2) replicar el experimento soteriológico, siguiendo correctamente las instrucciones que la tradición espiritual plantee a tal efecto; 3) reconocer que los resultados que se obtengan son consecuencia del método aplicado y no de variables contaminantes, y 4) interpretar interteoréticamente esos resultados a la luz del contexto espiritual y del contexto científico.

PSICOLOGÍA DE LA CONSCIENCIA TESTIGO

La Psicología Transpersonal y la consciencia Testigo

Es la psicología llamada transpersonal la corriente que se ha ocupado de abordar la consciencia testigo desde una óptica psicológica y, dentro de ella, de forma preeminente, el filósofo norteamericano Ken Wilber. Y puesto que su obra es un referente inexcusable, nos vanos a centrar en ella aquí, aunque de una manera resumida, ya que en otro capítulo de este libro se aborda con la extensión que merece.

El modelo de la conciencia que Wilber propone es lineal, diacrónico y teleológico. Según él, en la conciencia del ser humano están presentes diez estructuras básicas que se despliegan consecutiva y diacrónicamente, es decir, están sujetas a una evolución ontogenética e, incluso, a una evolución sociohistórica. Estas estructuras son: matriz primaria indiferenciada, sensoriofísica, emocional-fantásmica, mente representacional, mente regla-rol, mente reflexivo-formal, visión lógica, psíquica, sutil causal y no-dual. Las siete primeras estructuras

del desarrollo de la conciencia pertenecen al desarrollo psicológico ordinario, mientras que las cuatro últimas son los estadios superiores o transpersonales. Además, el paso, denominado *fulcro*, de una estructura a otra en el curso del desarrollo psicológico, comporta ciertos riesgos, de forma que si el fulcro no es gestionado de forma adecuada por el individuo, éste puede ser sujeto de distintas psicopatologías. En los propios términos de Wilber[3]: «esa patología provoca *una lesión en la conciencia* que tiende a obstaculizar y distorsionar todo el desarrollo subsiguiente» (p. 219). En realidad, lo que Wilber nos propone es un modelo de la conciencia enmarcado en un orden de crecimiento psicológico y, también, del desarrollo socio-histórico de la especie humana, de forma que cada estadio despliega y engloba al estadio anterior. Comentaremos, brevemente, cada uno de ellos.

En el estadio de matriz indiferenciada, al nacimiento, el individuo es un organismo sensoriomotor, y el yo está completamente identificado con el mundo sensoriomotor, sin distinguir entre interior y exterior, de forma que el yo físico y el mundo físico aún no se han diferenciado. Entre los 5 y 9 meses de edad aparece la fase de diferenciación y el nacimiento del yo físico (estadio sensoriofísico o fulcro 1). Un fracaso en ese proceso de diferenciación estaría en la base de las psicosis. El yo emocional es el elemento del siguiente estadio, el emocional-fantásmico, que se establece entre los 15 y 24 meses de edad. En este fulcro 2, el niño diferencia el yo emocional del ambiente emocional, desidentificándose de éste último. Una inadecuada gestión de este proceso de diferenciación ocasionará trastornos de la personalidad como el narcisista o el límite. El siguiente estadio que se presenta en el curso ontogenético es el de la mente representacional (desde los 4 a los 7 años), durante el que se da nacimiento al yo conceptual. Éste constituye el fulcro 3 y es equivalente al período preopera-

cional de Piaget. La psicopatología de este fulcro es lo que, clásicamente, se denomina neurosis. El siguiente estadio que aparece en el desarrollo evolutivo del niño es el de la mente regla-rol (entre los 7 y los 14 años), que Piaget designaba como estadio de las operaciones concretas. Lo importante en este fulcro no es la forma de relacionarse cada individuo con sus impulsos, sino la de relacionarse con el mundo concreto y con sus roles. La inadecuada superación de este fulcro 4 conlleva una psicopatología de guiones o roles sociales. El ya adolescente entrará en el siguiente estadio, el de la mente reflexivo-formal, tras superar con mayor o menor fortuna el fulcro 4.

Entre los 11 y los 15 años aparece el estadio de la mente reflexivo-formal o, según la terminología piagetiana, de las operaciones formales, que permite no sólo pensar sobre el mundo concreto, sino, además, pensar sobre el mismo pensamiento. Esta estructura de la conciencia permite criticar las reglas y los roles del anterior estadio y transcenderlos (fulcro 5). La desidentificación de esas reglas y de esos roles puede suscitar una crisis de identidad, pues si uno no es esas reglas ni esos roles, entonces, ¿quién es uno? La crisis de identidad es la psicopatología, según Wilber, propia de este fulcro 5, el cual se abrirá, durante el tiempo de desarrollo adulto y, si todo va bien, al estadio de la visión-lógica (fulcro 6). En este fulcro predomina una conciencia integradora, más allá de la lógica dicotómica de las operaciones formales, y el individuo es consciente de la mente y del cuerpo como experiencias. Surge un *yo observador* que puede considerar el cuerpo y la mente como objetos de conciencia e integrarlos, dando origen al "centauro". Wilber habla de este fulcro 6 como "el nivel existencial" y su psicopatología expresa una pérdida de sentido del mundo, el cual ha dejado de ser satisfactorio.

El nivel existencial o de la visión-lógica, con su psicopatología de crisis existencial, es el último de los estadios ordina-

rios del desarrollo psicológico. A partir de él pueden tener lugar los tres estadios transpersonales. El primero de ellos, el psíquico o del misticismo natural (fulcro 7), se caracteriza por una pérdida de la sensación de identidad separada. Transcendida en el fulcro 6, mediante la aparición del *yo observador*, la separación entre la mente y el cuerpo, el individuo puede disolver provisionalmente la sensación de ser un ente separado de la naturaleza, del ambiente en el que vive, de forma que "dentro" y "fuera", y las relaciones que ello genera, carezcan de significado. El siguiente, el 8, es el fulcro sutil, caracterizado por el misticismo teísta. Es, en voz de Wilber, el estado de los arquetipos sutiles (no jungianos), de las experiencias de beatitud y la unión con Dios o la Diosa. Esta estructura sutil de la conciencia puede ser transcendida, originándose el estadio causal o de la consciencia Testigo (fulcro 9).

Wilber[4] dice de este estadio 9: «Cuando usted medita tratando de descubrir al Yo observador, cuando usted busca al Testigo y llega hasta su mismo *origen* en la Vacuidad pura, ningún objeto aparece en la conciencia. Se trata de un estado de conciencia discreto e identificable, *la absorción, o cesación sin manifestación* (p. 293) [...]. Cuando usted penetre en la Subjetividad pura, en el Vidente puro, descubrirá que no se trata de un objeto [...]. No es nada que usted pueda ver. Si logra permanecer sereno en esta conciencia observadora –contemplando la mente, el cuerpo y la naturaleza que le rodea–, comenzará a darse cuenta de que está experimentando una sensación de libertad, de liberación [...] de no estar atado a ninguno de los objetos que desfilan» (p. 295). En el planteamiento de Wilber están presentes dos aspectos de la consciencia Testigo. En el primero, el Testigo es planteado como un estado discreto que puede surgir durante la meditación. El Testigo es un estado yóguico y equivale a cesación, a una Vacuidad en la que «todos los posibles objetos aún no han aparecido. Lo que

usted "ve" en este estado es una nada infinita» (p. 299). Es el misticismo sin forma, lo causal o consciencia original, que se caracteriza por el desvanecimiento de todos los objetos, Dios incluido, y por ser, a la vez, el sustrato del que todos los fenómenos emergen y en el que todos los fenómenos se desvanecen. Este estado discreto de consciencia o *samadhi*, que puede advenir durante la meditación formal, no es apto para el desenvolvimiento normal en la vida diaria. El segundo aspecto de la consciencia Testigo se relaciona, sin embargo, con el devenir de la vida cotidiana y tiene que ver con la desidentificación o liberación de todo cuanto ocurre durante ella. Se trata de esa consciencia observadora, ecuánime y sin esfuerzo, que contempla el cuerpo, la mente y el mundo sin quedarse enganchada en nada.

Características del modelo Wilber y aspectos críticos

El modelo de Wilber (Fig. 1), como ya hemos indicado, se caracteriza por ser lineal, jerárquico, diacrónico y teleológico. Añadimos ahora que, además, se fundamenta en una concepción unitaria de la conciencia. El modelo es lineal porque plantea una sucesión consecutiva de los estadios en la que un estadio transciende al siguiente y le engloba, pero no plantea ningún regreso a los estadios anteriores. Esta linealidad se despliega en el tiempo de forma jerárquica y con la supuesta finalidad de una finalidad: la conciencia No-Dual. Washburn[5], desde una óptica psicoanalítica, propone la idea de *regresión del ego al servicio de la transcendencia*. En el modelo de Wilber subyace la idea de que la conciencia es un sistema unitario, de forma que sólo le queda la posibilidad de desplegarse o transformarse linealmente de manera ordenada y jerárquica siguiendo el vector del tiempo. Sin embargo, es probable que

la conciencia no sea un sistema unitario y que, más bien, lo adecuado con la realidad sea hablar de la existencia de distintas conciencias.

- **No-Dual**: Desvanecimiento del Testigo: Éste es idéntico a lo atestiguado.
- **Causal**: misticismo sin forma: Vacuidad: **Testigo**.
- **Sutil**: misticismo teísta: arquetipos, experiencias de beatitud.
- **Psíquico**: misticismo natural: pérdida de la sensación de identidad separada.

Desarrollo psicológico transpersonal

Visión-lógica: mente integradora: centauro: cuerpo y mente como experiencias: **Yo observador**.
- **Mente reflexivo-formal**. Operaciones formales: desde 14 años.
- **Mente regla-rol**: Operaciones concretas: Yo rol: desde 7 a 14 años.
- **Mente representacional**: Yo conceptual: desde 4 a 7 años.
- **Emocional-fantásmica**: Yo emocional: 15-24 meses.
- **Sensoriofísico**: Yo físico: 5-9 meses.
- **Matriz primaria indiferenciada**: Periodo perinatal.

Desarrollo psicológico ordinario

Figura 1. El desarrollo de la conciencia según Wilber.

Desde nuestro punto de vista, el Testigo no es un proceso de consciencia al que, necesariamente, se llega después de haber superado o, siendo más precisos, transcendido, otros estadios previos durante el desarrollo psicológico del individuo. Si ello no fuese así nos encontraríamos con que sólo después de vivir adecuadamente el estadio de la visión-lógica, es decir, durante un largo período que podríamos establecer entre la juventud y la madurez en la década de los cuarenta, podríamos

acceder al desarrollo psicológico transpersonal transcendiendo el yo existencial, y que todas las personas habrían de sufrir este proceso de desarrollo. La realidad nos habla de la emergencia de experiencias transpersonales en personas de muy distintas edades y que, incluso, pueden ser espontáneas, no sujetas a disciplina o práctica espiritual, y de personas muy adentradas en el período adulto que parecen muy alejadas de estar inmersas en un proceso de desarrollo psicológico transpersonal. Así, no parecen haber un curso ordenado ni una finalidad necesaria en ese desarrollo hacia lo transpersonal, y sólo en el marco limitado del devenir de la práctica de la meditación o, si se quiere, de las prácticas espirituales, tiene un cierto sentido el modelo de Wilber, por cuanto propone una serie de estadios consecutivos y ordenados jerárquicamente que el practicante va vivenciando y transcendiendo. Fuera del marco de la práctica espiritual, la realidad se encarga de no apoyar el modelo propuesto por Wilber.

La psicología científica y la consciencia Testigo: Un modelo alternativo

Si nos atenemos al vocabulario empleado en los apartados anteriores, parece como si que la consciencia Testigo no pudiera ser abordada desde la ciencia. Sin embargo, si nos fijamos en las instrucciones para la práctica, nos damos cuenta de que la consciencia Testigo es un proceso que se desarrolla a partir del empleo de ese proceso psicológico básico que es *la atención* y que, al tratarse de un proceso que se cultiva con la práctica y siguiendo unas determinadas instrucciones o reglas que se dirigen a un objetivo, nos encontramos ante lo que, en términos generales, conocemos como *funciones ejecutivas*. Si atendemos a estos dos parámetros (atención y fun-

ción ejecutiva) asociados a la consciencia Testigo, entonces podemos abordarla desde la ciencia y es posible tender el puente que permite transitar desde los enunciados de los otros contextos (tradiciones espirituales y psicología transpersonal) a los enunciados del contexto científico, y viceversa. Así pues, la atención, que es un proceso psicológico básico íntimamente relacionado con la claridad de la consciencia y de sus contenidos, con el "darse cuenta", y las funciones ejecutivas, es decir, aquellas que están relacionadas con la programación, la regulación y verificación de las actividades que realizamos, son los dos pilares del, por así decirlo, lado científico del puente.

El punto de vista que proponemos aquí considera que la consciencia no es un sistema unitario[6], que es posible distinguir, al menos, dos sistemas fundamentales de consciencia: el ordinario y el original o primordial, y que la atención es lo que nos permite acceder a uno o a otro. La atención funcionaría a modo de gozne que permitiría vivir desde el sistema ordinario, desde el original o desde ambos. Esta clasificación de la consciencia no es ajena a planteamientos realizados en el ámbito neurocientífico[7] y tampoco lo es a los realizados en las tradiciones espirituales orientales. Así, por ejemplo, en el contexto del budismo y relacionado con esos dos sistemas de consciencia frecuentemente se habla de dos mentes, de dos verdades, de dos realidades, de dos visiones.

Desde este punto de vista, la consciencia Testigo no es un proceso al cual un supuesto *yo* llega tras haber transcendido durante el desarrollo ontogenético, con mejor o peor fortuna, una serie de estadios previos que le conducen, en última instancia, a su disolución (consciencia No-Dual). Más bien diríamos, alternativamente, que la consciencia Testigo es un proceso que se puede desarrollar desde el mismo momento en que es posible poderla cultivar y que puede cursar paralela-

mente, como un componente del sistema primordial de consciencia, a los distintos estadios que componen el sistema de consciencia ordinaria, el cual se desarrolla desde el período perinatal hasta la muerte (Fig. 2). Además, aunque podemos presumir que existe un patrón o guión de desarrollo tanto para el sistema de consciencia ordinario como para el primordial, en ambos sistemas es preciso el cultivo de sus particulares características para que ese guión de desarrollo se despliegue.

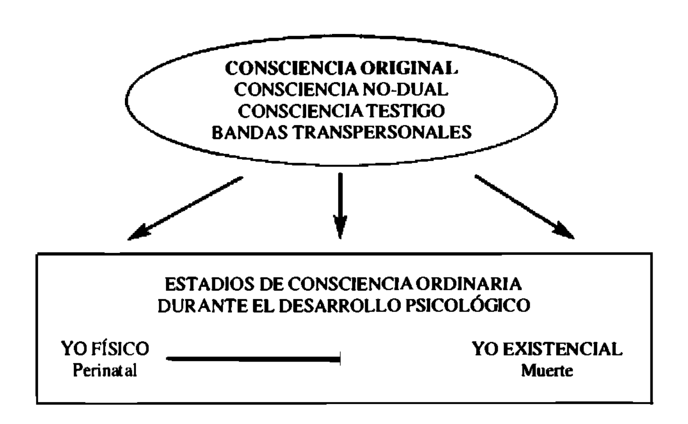


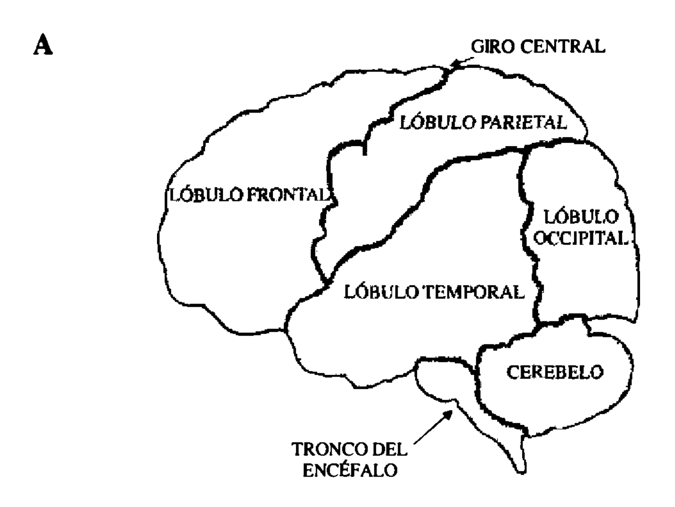
Figura 2. El modelo de los dos sistemas paralelos de consciencia.

LAS REDES DE ATENCIÓN Y LA FUNCIÓN EJECUTIVA

La atención, proceso psicológico básico pero complejo íntimamente relacionado con la experiencia consciente, al igual que la consciencia, dista de ser un proceso unitario. Posner y sus colaboradores[8] [9] [10], que han estudiado exhaustivamente la atención visual, han propuesto la existencia de tres redes de

atención en las cuales tres dimensiones básicas de la misma (vigilancia, orientación y de detección o ejecutiva) se asocian a las estructuras neurales que las hacen posibles (Fig. 3). Estas redes neuropsicológicas de la atención son:

1. Red de **vigilancia**: Implicada en el mantenimiento del estado de alerta, neuroanatómicamente está asociada al sistema reticular ascendente, al córtex prefrontal y a las proyecciones noradrenérgicas[11] que, originadas en el *locus coeruleus* (pequeño grupo de neuronas situado en el tronco del encéfalo), inervan todo el córtex cerebral. El mantenimiento del estado de alerta depende de la integridad del hemisferio cerebral derecho, el cual contiene los mecanismos necesarios para mantener el estado de alerta. En situaciones de vigilancia, la actividad del córtex prefrontal derecho aumenta y, a la par, se reduce la de la parte anterior del giro del cíngulo. Además, las lesiones en el hemisferio cerebral derecho, pero no las del izquierdo, ocasionan una depleción de noradrenalina, neurotransmisor, como ya hemos dicho, involucrado en la generación del estado de alerta.
2. La red posterior o de **orientación**, cuya función es la de dirigir u orientar la atención hacia los diferentes estímulos que aparecen y consta de tres subprocesos psicológicos diferentes: el *desenganche* (liberar la atención de donde se haya depositado para que quede libre para orientarse a otro estímulo). El área cerebral involucrada en este subproceso es el lóbulo parietal posterior. El *movimiento,* o desplazamiento de la atención hacia un estímulo, subproceso que depende de la actividad de los colículos superiores, situados en el cerebro medio. Por último, la *fijación* o potenciación de la atención en el estímulo detectado, subproceso que depende del núcleo pulvinar del tálamo[12].



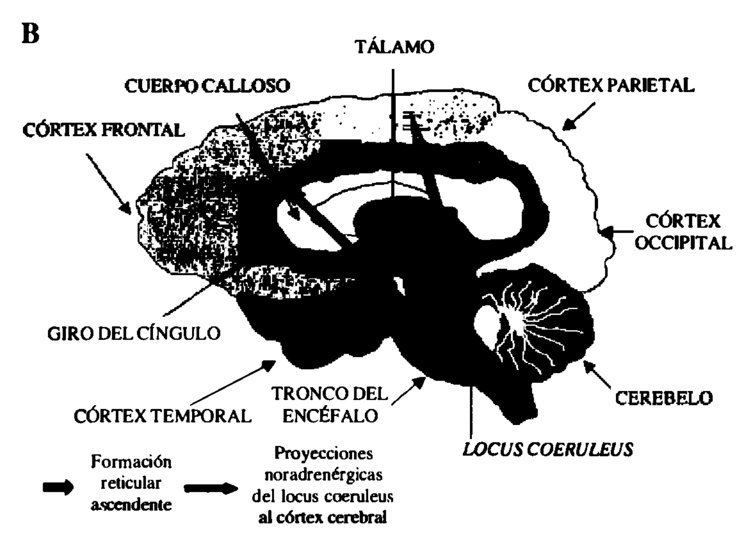


Figura 3. Principales estructuras neurales de las redes de atención.
A: Superficie lateral del hemisferio izquierdo del cerebro.
B: Superficie medial del hemisferio derecho.

3. Estructuras neurales como el córtex prefrontal, la porción anterior del giro del cíngulo, el área motora suplementaria y los ganglios basales conforman la neuroanatomía de la red anterior (de detección o **ejecutiva**), involucrada en funciones tales como la resolución de los conflictos de atención, la detección de errores, la realización de dos tareas de forma coordinada, la atención al lenguaje, la memoria de trabajo y el cambio de tarea.

El córtex prefrontal es la región cortical del lóbulo frontal del cerebro anterior al córtex motor primario y de asociación. Esta región prefrontal, que puede ser dividida en tres áreas anatómicas y funcionales principales (dorsal, medial y ventral), está implicada en la función ejecutiva del cerebro, es decir, aquélla encargada de la programación, regulación y verificación de la actividad y, también, de la integración afectiva[13].

LAS REDES DE ATENCIÓN Y LA MEDITACIÓN

El proceso psicológico operativo durante la práctica de la meditación es la atención. En el ámbito del budismo, pero extensible a otras tradiciones espirituales, la práctica de la meditación conlleva dos etapas fundamentales: *pararse* y *ver*. El *pararse* tiene que ver con el desarrollo de la serenidad, y el *ver* con el desarrollo de la visión intuitiva o visión clara (contemplación). Ambas prácticas son complementarias.

El aprendizaje de la serenidad se caracteriza por entrenar la atención como concentración (el objeto de concentración puede ser una imagen, una función corporal como la respiración o una palabra, frase u oración), de forma que la atención excluye todo estímulo que no sea el objeto de atención. En este

estilo de meditación, que lleva a estados de absorción, las tres redes de la atención están involucradas de forma distinta (Fig. 4). La red de vigilancia se encarga de realizar una atención sostenida sobre el objeto de meditación. El subproceso de fijación de la red posterior de atención es el que estaría operativo, de forma que los subprocesos de desenganche y movimiento no estarían funcionales. La red anterior o ejecutiva participaría en la solución del conflicto atencional, es decir, cuando cualquier estímulo distractor compite con el objeto de meditación, y en propiciar una atención sostenida. Esta red ejecutiva redireccionaría la atención de nuevo hacia el objeto siguiendo la instrucciones dadas para la práctica. El *samadhi* es un estado de meditación en el que hay una completa y serena concentración en el objeto soporte de la práctica.

La contemplación es el otro estilo de práctica, y éste no conlleva el uso de la exclusión, de forma que la atención va incluyendo todos los estímulos que van apareciendo en el campo de consciencia. La práctica de la contemplación también in-

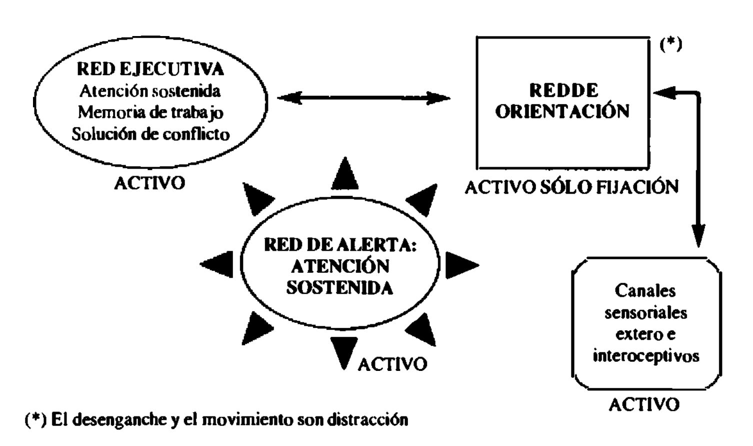


Figura 4. Redes de atención y meditación de serenidad.

volucra a las tres redes de atención (Fig. 5). La red de vigilancia propicia una atención sostenida que, al contrario de la concentración, no se deposita en ningún objeto concreto. En la red posterior, el subproceso que está operativo es el de desenganche, de forma que la atención del practicante no queda fija en ninguno de los estímulos que van apareciendo propiciados desde los órganos de los sentidos. La red anterior o ejecutiva realizaría, sin embargo, una función análoga a la que se ha postulado para la práctica de serenidad. Si el meditador se distrae, es decir, queda "enganchado" a algún estímulo, la red ejecutiva posibilitaría una reconducción de la práctica a la contemplación. En este estilo de meditación, el practicante desarrolla *prajna* (sabiduría), la consciencia de lo que se está experimentando momento a momento y una consciencia global y apreciativa del campo de experiencia. No se trata de un conocimiento conceptual, no es una experiencia que esté separada de la experiencia misma.

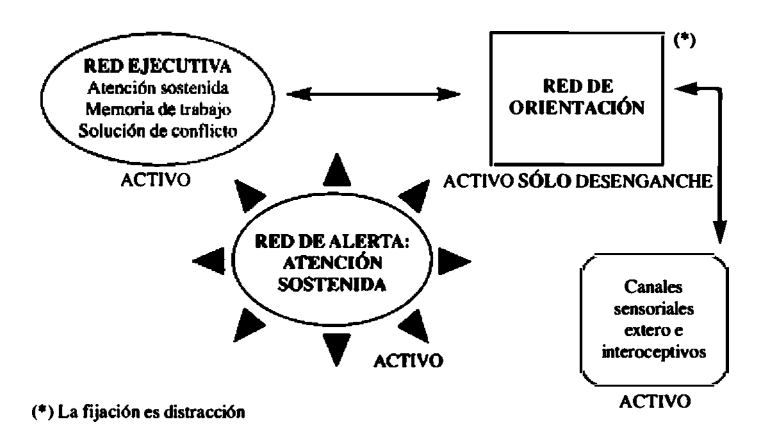


Figura 5. Redes de atención y contemplación.

NEUROBIOLOGÍA DE LA MEDITACIÓN

Los estados de consciencia generados por la práctica de la meditación han recibido una interesante, aunque insuficiente, atención científica, tanto respecto al estudio de las funciones periféricas involucradas como al estudio de las estructuras cerebrales que participan en su generación. Para una revisión de las primeras, el lector puede recurrir a Murphy y Donovan,[14] y a la más reciente de Rodríguez-Zafra,[15] focalizada primordialmente en los efectos de la meditación transcendental. En relación con las segundas, las obras de D'Aquili y Newberg,[16 17] y de Austin,[18] son de obligada referencia y el lector puede, también, recurrir a la de Rubia[19] para una revisión en español de la neurobiología de la mística.

El concepto de "neuroteología", ya empleado por Huxley, ha sido potenciado por D'Aquili y Newberg como disciplina que pretende comprender la relación entre la neurobiología y las experiencias religiosas. El eje central de este concepto es poner de manifiesto que la experiencia espiritual tiene un soporte cerebral y que, en ese sentido, no es distinta de otras clases de experiencias humanas. Nuestro cerebro está preparado para la espiritualidad y ésta es una dimensión humana que se ha decantado en el curso de la evolución[20] en la medida en que las estructuras neurales que la hacen posible han sido seleccionadas en el transcurso de la misma. «El Verbo se hizo carne».

Los experimentos realizados por estos autores, empleando la tomografía computarizada de emisión de un solo fotón (SPECT), pusieron de manifiesto que durante la práctica de la meditación la actividad del área de orientación (en la parte superior y posterior del lóbulo parietal) izquierda decrece en comparación con la actividad de la derecha y con la actividad de la izquierda y la derecha en estado de reposo. Este área cerebral del lóbulo parietal también muestra un decremento de ac-

tividad durante la oración y una concomitante sensación de comunión divina. El área de orientación del lóbulo parietal está involucrada en orientar al individuo en el espacio físico y en generar la frontera entre el yo y el resto del mundo. Según D'Aquili y Newberg, ese decremento de actividad neural durante la meditación era concomitante con la siguiente experiencia: cuando la actividad mental consciente se aquieta durante la meditación, ello permite que emerja una más profunda y simple parte de uno mismo. Este *yo interno* es la parte más verdadera de uno mismo, es lo que nunca cambia, lo que permanece. Además, aparece una sensación de atemporalidad e infinitud.

Partiendo de estos experimentos, D'Aquili y Newberg han hipotetizado una circuitería neural de la meditación, apoyándose, además, en dos conceptos: el de operadores cognitivos y el de deaferenciación funcional[16,17]. Respecto a esto último, es conveniente resaltar que, si bien es un concepto operativo y útil para significar que una estructura neural está siendo inhibida para la transmisión de información, puede resultar equívoco, dado que las neuronas no pasan de la actividad a la inactividad o viceversa, sino de un nivel de actividad a otro, por lo que sería más adecuado hablar de actividad tónica (ocio relativo) y de actividad fásica (actividad relativa). Por otro lado, la consideración del *yo* que realizan estos autores se apoya casi únicamente en el cuerpo (*yo* físico), obviándose lo más genuino del *yo*. Ese sentimiento de pérdida de la frontera entre el individuo y el ambiente es lo que, según vimos, Wilber resalta como característica del misticismo natural, mientras que la experiencia generada desde la oración sería más próxima al misticismo deísta.

Por su parte y en su exhaustivo libro,[18] Austin revisa la fenomenología de la meditación (especialmente la meditación zen), incluyendo sus efectos indeseables, y la posible neuro-

biología de la misma. Además, relata una experiencia de *satori* en la que resalta la desaparición de la sensación de individualidad y de miedo. Austin también plantea que ciertos circuitos neurales podrían haberse desconectado y reducido su actividad en ese momento del "satori", y alude al lóbulo parietal y a la amígdala, estructura subcortical cuya función está relacionada con el miedo. En un reciente estudio,[21] realizado con resonancia magnética funcional, se encontró un incremento significativo de la señal, durante la práctica de meditación kundalini yoga (empleo de unas palabras o *mantra* durante la inhalación y la espiración), en las siguientes áreas cerebrales: córtex prefrontal dorsolateral, córtex parietal, hipocampo y área parahipocámpica (estructuras neurales involucradas en los procesos de memoria), lóbulo temporal, córtex cingulado anterior, estriado y los giros (circunvoluciones) pre y post-central. Además se observaron cambios de actividad en la amígdala, el hipotálamo y el *septum*, áreas que participan en la regulación emocional y del sistema nervioso autónomo. Estos autores concluyen que la práctica de la meditación activa estructuras neurales que están implicadas en la atención y el control del sistema nervioso autónomo.

En general, respecto a la actividad cerebral medida mediante el electroencefalograma (EEG), se asume que la meditación ocasiona un aumento del ritmo *alfa* y que, en algunos sujetos, induce ondas *theta*.[14] Estos hallazgos han generado la idea de que la meditación sólo induce ritmos de EEG cerebral de baja amplitud y asociados a los estados de descanso y relajación profunda. Sin embargo, estudios recientes ponen de manifiesto que, en meditadores que llevan practicando largo tiempo, la meditación induce una sostenida actividad *gamma* de alta amplitud (25-42 Hz) que tiende a sincronizarse interhemisféricamente con el paso del tiempo. Especialmente, el electroencefalograma de meditadores que practicaban para

generar un estado de amor incondicional y compasión a todos los seres difirió del de los sujetos control, respecto a la oscilación *gamma*, en el área frontoparietal lateral[22]. Cabe reseñar ahora, que incrementos y sincronizaciones análogos en la banda de las ondas *gamma* cerebrales (20-70 Hz), han sido también encontrados en sujetos que realizaban tareas de atención selectiva[23] y en el aprendizaje asociativo[24]. En conjunto, estos estudios reflejan con fidelidad lo que ocurre durante la meditación: el sujeto está sereno y relajado (con la tensión justa para mantener la postura de meditación) y, a la par, muy atento y lúcido. Además, en la medida en que la meditación resulta ser un entrenamiento mental, es también un aprendizaje, de forma que ciertas asambleas de neuronas y redes neurales "aprenderían" a sincronizarse y a mantener determinados tipos de actividad.

PSICOBIOLOGÍA DE LA CONSCIENCIA TESTIGO

Como ya hemos visto, el proceso psicológico básico que está principalmente involucrado en la meditación es la atención e, hipotéticamente, las redes neurales que la soportan habrían de presentar actividad tónica (ocio relativo) y fásica (actividad relativa) en función del tipo (serenidad o contemplación) de meditación que se esté realizando. En el entrenamiento para la consciencia Testigo descrito por Wilber, el practicante, primero toma consciencia sin esfuerzo de lo que tiene a su alrededor, de su cuerpo y de las sensaciones, sentimientos y pensamientos que le van ocurriendo. Después, el meditador va descartando, desidentificándose de cada uno de estos fenómenos, es decir, desatendiendo estos fenómenos y atendiendo sólo a la pregunta *¿quién soy yo?* O, más exactamente, al estado que se produce inmediatamente después de esta pregunta, que no es

otro que un estado de duda, de cierta silenciosa expectación. Este procedimiento nos sugiere que las redes de vigilancia y ejecutiva (anterior) estarían en actividad fásica (actividad relativa), mientras que la red de orientación (posterior) estaría en actividad tónica (ocio relativo).

Dos aspectos relevantes de esta meditación es la desidentificación con el cuerpo y con el flujo continuo de pensamientos, especialmente aquellos que son de autoreferencia (egocéntricos). Con respecto al cuerpo, las áreas parietales, que se solapan con la red posterior (orientación) de la atención, estarían en actividad tónica (ocio relativo). Esto es lo que parece ocurrir en el estudio de D'Aquili y Newberg,[17] quienes encontraron un decremento de actividad en el lóbulo parietal izquierdo.

Estos autores tienden a identificar este área que, recordemos, está implicada en la generación de la frontera entre el yo y el resto del mundo, con el *yo.* Sin embargo, éste es sólo el *yo* físico, y lo más genuino del *yo* no es el cuerpo, sino los pensamientos autorreferenciales que están asociados a estados emocionales y a la memoria autobiográfica, que es un subtipo de la memoria episódica, lo que nos ha ocurrido a nosotros en el pasado. La meditación de la consciencia Testigo conlleva la desidentificación (desatención sistemática) de todos estos tres tipos de fenómenos (pensamientos, emociones y recuerdos personales) autorreferentes, y ello sugiere que, al menos, otras tres estructuras neurales, solapadas en o interconectadas con las redes de atención, estarían involucradas: el córtex prefrontal medial, la amígdala y el hipocampo.

El córtex prefrontal medial parece estar relacionado con la autoconciencia, es decir con el conocimiento y reflexión sobre nuestros pensamientos, creencias, estados mentales, habilidades, rasgos, actitudes y experiencias. En concreto, estudios realizados con resonancia magnética funcional (fMRI)

ponen de manifiesto activación neural en el córtex medial[25 26] y en la parte posterior del giro del cíngulo[25] durante el pensamiento autorreflexivo. Además, son las porciones dorsales y anteriores del córtex prefrontal medial[25 26] las que parecen estar involucradas en la actividad mental de tipo autorreferencial, mientras que la porción ventral del córtex prefrontal medial lo estaría en la ejecución de tareas cognitivas que demandan atención.[26] En concreto, el córtex prefrontal medial dorsal se activa cuando hay actividad mental autorreferencial, y el córtex prefrontal medial ventral decrece en actividad cuando se realiza una tarea que requiere atención, posiblemente porque se atenúa el procesamiento emocional.[26] Durante la meditación el sujeto no focaliza la atención en los pensamientos, especialmente autorreflexivos, por lo que, hipotéticamente, el córtex prefrontal medial (porciones anterior y dorsal) y la porción posterior del giro del cíngulo estarían en actividad tónica (ocio relativo) e igualmente ocurriría en la porción ventral del córtex prefrontal medial, al atenuarse el procesamiento emocional o afectivo.

Los pensamientos autorreferenciales están frecuentemente coloreados por emociones y relacionados con la memoria autobiográfica, que igualmente está emocionalmente coloreada, de forma que áreas del lóbulo temporal como el complejo amigdalino, involucrado en el control emocional y la consolidación de memorias emocionales,[27] y el área hipocampal tendrían cambios de actividad. La amígdala derecha, el cortex prefrontal derecho y el córtex órbitofrontal se activan durante la recuperación de memorias autobiográficas,[28 29] por lo que podríamos hipotetizar que estas áreas cerebrales llegarían a desarrollar una actividad neural tónica (ocio relativo). De la misma manera, el área hipocampal, que participa en el control, entre otras, de la memoria episódica,[30 31] estaría implicada. En este sentido, habría que esperar que el hipocampo izquier-

do, que ha sido involucrado en la memoria episódica y autobiográfica,[32 33] acabase desarrollando también, con la práctica de la consciencia Testigo, una actividad tónica.

Podríamos pensar que la actividad tónica o de ocio relativo de las estructuras neurales que hasta ahora hemos comentado en este apartado del capítulo estaría asociada a dos de las características que, en el primer apartado, habíamos atribuido a la consciencia Testigo: *la ecuanimidad* o ausencia de juicio y evaluación acerca de los contenidos del campo de consciencia y, la segunda, *el olvido* de que haya alguien que esté siendo testigo de algo. Sin embargo, mencionábamos otras importantes cualidades de la consciencia Testigo: *la observación* o "darse cuenta" de forma sostenida, manteniéndose la información en el campo de consciencia hasta que es "desenganchada", de forma que la consciencia no mora, no queda fijada, en nada. Estas características nos hacen pensar que ciertas estructuras neurales podrían estar en actividad fásica (actividad relativa), en lugar de en actividad tónica (ocio relativo) durante esta clase de meditación. Si seguimos con este enfoque psicobiológico, que se apoya en el proceso de atención y en las redes descritas para ese proceso psicológico básico, las estructuras neurales incluidas en las redes de atención anterior y que participan de los procesos de control "arriba-abajo" y las de la red de vigilancia serían las candidatas para postular una actividad fásica asociada a la conciencia Testigo. En concreto, el córtex prefrontal dorsolateral, que está relacionado con la memoria de trabajo,[13 34] sería un candidato relevante para atribuirle una actividad fásica, ya que es conocido que las personas con lesiones en este área prefrontal son más vulnerables a las distracciones y se quejan de abundantes olvidos durante la realización de sus tareas diarias.[35] Asimismo, el córtex cingulado anterior, que está implicado en el control del conflicto atencional, se activaría (activación fásica) cuando hubiera estímu-

los que atender y entrasen en conflicto, mientras que su actividad sería tónica cuando la atención está bien enfocada y el conflicto atencional es bajo.[36] Por último, el Sistema Reticular Ascendente y las proyecciones noradrenérgicas originadas en el *locus coeruleus* estarían también en actividad, proporcionando el estado de alerta necesario para la atención sostenida. La paradoja es que este estado es, a su vez, un estado carente de tensión, relajado, lo que significa que las actividades simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo están equilibradas de tal manera que, si bien hay alerta, no hay tensión y, si bien hay relajación, no hay adormecimiento, sino lucidez.

CONCLUSIONES

Durante la práctica de la meditación son los recursos asociados a las funciones ejecutivas del cerebro los que están siendo movilizados, de forma que las áreas prefrontales ejercerían una actividad del tipo "arriba-abajo". La meditación podría constituir una clase de entrenamiento basado en la jerarquización de estructuras neurales y de funciones que sabemos que opera en el cerebro, de forma que funciones de estructuras subcorticales como pueden ser el hipocampo, la amígdala o el hipotálamo, implicado en la regulación de los sistemas nervioso autónomo y endocrino, quedarían subordinadas a la actividad de las áreas prefrontales del cerebro, de forma que las conexiones[37] que estas áreas frontales mantienen con las subcorticales serían las vías a través de las cuales ejercerían su inhibición, generando un estado de actividad tónica en estas estructuras subcorticales. Además, parece que, dentro de las áreas prefrontales, serían las dorsolaterales las más involucradas en la meditación, mostrando una actividad fásica, mientras que las áre-

as prefrontales ventrales y mediales tenderían a establecer una actividad tónica. Obviamente todo esto es sólo una hipótesis, pero ecuanimidad, serenidad, lucidez y compasión son las actitudes y comportamientos que la meditación pretende desarrollar; no mediante el seguimiento de reglas morales, sino mediante una práctica que daría, en el nivel cerebral, fuerza sináptica a determinados grupos neuronales (redes neuronales), mientras que otros grupos o redes irían perdiendo la fuerza sináptica que habían adquirido, de forma que ello facilitaría la aparición de actitudes y conductas relacionadas con un aumento del bienestar personal y social (que son las actitudes y las conductas que la meditación termina, en mayor o menor medida, desarrollando), a la par que patrones de actitudes y de comportamientos de tipo autorreferencial o egocéntricos irían extinguiéndose. Sin duda, nuestro cerebro está preparado para realizar lo que conocemos como espiritualidad y dar soporte al desarrollo de actitudes y conductas de bienestar no autoreferenciales, no porque supuesta autoridad moral alguna lo indique u ordene, sino porque, obviamente teniendo en cuenta los límites que la propia biología impone, el cerebro goza de plasticidad y, como Cajal señaló, podemos ser los arquitectos de nuestro propio cerebro.

NOTAS

1. Samkara. *La esencia del Vedanta*. Kairós. Barcelona, 2003.
2. Wilber, K. *Diario*. Kairós. Barcelona, 2000.
3. Wilber, K. *Breve historia de todas las cosas*. Kairós. Barcelona. 2003.
4. Wilber, K. *Breve historia de todas las cosas*. Kairós. Barcelona. 2003.
5. Washburn, M. *Psicología Transpersonal en una perspectiva psicoanalítica*. Los Libros de la Liebre de Marzo. Barcelona, 1999.
6. Para una revisión de esta perspectiva el lector puede acudir a Tirapu-Ustárroz, J. y cols. (2003) "Hacia una taxonomía de la conciencia". *Revista de Neurología*, 36, 1083-1093.

7. Damasio, A. *La sensación de lo que ocurre: cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia.* Debate. Madrid, 2001.
8. Posner, M.I. y Petersen, S.E. (1990) "The attention system in the human brain". *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.
9. Posner, M.I. y Raichle, M.E. *Images of mind.* Scientific American Library. New York, 1994.
10. Colmenero, J.M. (2004) "La atención y su papel en la experiencia consciente". *Anales de Psicología*, 20, 103-126.
11. Este neurotransmisor, también conocido como noradrenalina, está involucrado en la activación del sistema nervioso.
12. Recordemos que las investigaciones realizadas por el grupo de Posner se han centrado en la atención visual, motivo por el cual las estructuras neurales que se referencian como constitutivas de la red posterior pertenecen a la vía neural del sistema visual.
13. Stuss, D.T. y Levine, B. (2002) "Adult clinical neuropsicólogy: lessons from studies of the frontal lobes". *Annual Review of Psychology*, 53, 401-433.
14. Murphy, M. y Donovan, S. *The physical and psychological effects of meditation.* E. Taylor, ed. Institute of Noetic Sciences. Sausalito, 1997.
15. Rodríguez-Zafra, M. (2004) *Cuerpo y estados de consciencia: Psicobiología de la meditación transcendental.* Miscelánea Comillas, 62, 49-72.
16. D'Aquili, E. y Newberg, A.B. *The mystical mind.* Fortress Press. Minneapolis, 1999.
17. Newberg, A.B., D'Aquili, E. y Rause, V. *Why God won't go away.* Ballantine Books. Nueva York, 2001.
18. Austin, J.H. *Zen and the brain.* MIT Press. Cambridge, Massachusetts, 1999.
19. Rubia, F.J. *La conexión divina.* Crítica, Barcelona, 2003.
20. Para una revisión reciente sobre la evolución de la conciencia el lector puede consultar: Simón, V. "Orígenes y evolución de la conciencia". En: Sanjuán, J. y Cela, C.J. (eds.) *La profecía de Darwin.* Ars Médica. Barcelona, 2005, pp. 51-82.
21. Lazar, S.W., Bush, G. Gollub, R.L., Fricchione, G.L., Khalsa, G. y Benson, H. (2000). "Functional brain mapping of relaxation response and meditation". *NeuroReport*, 11, -5.
22. Lutz, A., Greschar, L.L., Rawlings, N.B., Ricard, M. y Davidson, R.J. (2004) "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice". *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA.*, 101, 16369-16373.
23. Fries, P., Reynols, J:H:, Rorie, A.E. y Desimone, R. (2001) "Modulation of oscillatory neuronal synchronization by selective visual attention". *Science*, 291, 1560-1563.
24. Miltner, W.H.R., Braun, Ch., Arnold, M., Witte, H. y Taub, E. (1999) "Coherence of gamma-band EEG activity as a basis for associative learning". *Nature*, 397, 434-436.
25. Jonhson, S.C., Baxter, L.C., Wilder, L.S., Pipe, J.G., Heiseman, J.E. y Prigatano, G.P. (2002) "Neural correlates of self-reflection". *Brain*, 125, 1808-1814.

26. Gusnard, D.A., Akbudak, E., Shulman, G.L. y Raichle, M.E. (2001) "Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: relation to a default mode of brain function". *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA*, 98, 4259-4264.
27. McGaugh, J.L. (2004) "The amygdale modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences". *Annual Review of Neuroscience*, 27, 1-28.
28. Markowitsch, H.J., Thiel, A., Reinkemeier, M., Kessler, J, Koyuncu, A. y Heiss, W.D. (2000) "Right amygdalar and temporofrontal activation during autobiographic, but not during fictitious memory retrieval". *Behavioral Neurology*, 12, 181-190.
29. Markowitsch, H.J., Vanderkerckhoel, M.M., Lanfermann, H. y Russ, M.O. (2003) "Engagement of lateral and medial prefrontal areas in the ecphory of sad and happy autobiographical memories". *Cortex*, 39, 643-665.
30. Phelps, E.A. (2004) "Human emotion and memory: interactions of the amygdala and hippocampal complex". *Current Opinion in Neurobiology*, 14, 198-202.
31. Spiers, H.J., Maguire, E.A. y Burgess, N. (2001) "Hippocampal amnesia". *Neurocase*, 7, 357-382.
32. Maguire, E.A. (2001) "Neuroimaging, memory and the human hippocampus". *Revue Neurologique* (Paris), 157, 791-794.
33. Burgess, N., Maguire, E.A. y O'Keefe, J. (2002) "The human hippocampus and spatial and episodic memory". *Neuron*, 35, 625-641.
34. Este tipo de memoria permite el mantenimiento *on-line* de información y el control ejecutivo o manipulación de la misma sin que la información pase a ser almacenada a largo plazo.
35. Anderson, S. W. y Tranel, D. "Neuropsychological consequences of dysfunction in human dorsolateral prefrontal cortex". En: Grafman, J. (ed.) *Handbook of Neuropsychology*, vol. 7. Elsevier Sci. Amsterdam, 2002, pp. 145-156.
36. Carter, C.S., MacDonald, A.M., Ross, LL., Stenger, V.A., Noll, D y Cohen, J.D. (2000) "Parsing executive process: strategic versus evaluative functions of the anterior cingulated cortex". *Proceedings of the National Academic of Sciences of USA*, 97, 1944-1948.
37. Petrides, M y Pandya, D.N. *Association pathways of the frontal cortex and functional observationsPsicobiología de la Consciencia Testigo.*

[illegible] prefrontal cortex and self-referential [illegible]

Annual Review of Neuroscience, 13, 25-42.

[illegible] of emotionally arousing experiences", *Annual Review of Neuroscience* [illegible]

[illegible] W.D. (2000) "Right amygdalar and temporal [illegible]

[illegible] 181-190.

[illegible]

30. Phelps, E.A. (2004) "Human emotion and memory: interactions of the amygdala [illegible]

31. Spiegel, H.I. [illegible]

14. Murphy, M. y Donovan, S. *The physical and psychological effects of meditation* [illegible]

32. Maguire, E.A. (2001) [illegible]

15. Rodríguez-Zafra, M. (2004) *Cuerpo* [illegible]

33. Burgess, N. [illegible]

16. D'Aquili, E. y Newberg, A. [illegible]

34. Este tipo de memoria permite el mantenimiento on-line de información [illegible]

Books. Nueva York, 2001. [illegible] mantenida a largo plazo.

[illegible] in human dorsolateral prefrontal cortex [illegible]

20. [illegible]

[illegible]

[illegible] (2000). "Functional brain mapping of relaxation response [illegible]

37. Petrides, M y Pandya, D.N. Association pathways of the frontal [illegible]

22. Lutz, A., Greischar, L.L., Rawlings, N.B., Ricard, M. y Davidson, R.J. (2004) "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice". *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA*, 101, 16369-16373.

23. Fries, P., Reynolds, J.H., Rorie, A.E. y Desimone, R. (2001) "Modulation of oscillatory neuronal synchronization by selective visual attention". *Science*, 291, 1560-1563.

24. Miltner, W.H.R., Braun, Ch., Arnold, M., Witte, H. y Taub, E. (1999) "Coherence of gamma-band EEG activity as a basis for associative learning". *Nature*, 397, 434-436.

25. Johnson, S.C., Baxter, L.C., Wilder, L.S., Pipe, J.G., Heiserman, J.E. y Prigatano, G.P. (2002) "Neural correlates of self-reflection", *Brain*, 125, 1808-1814.

BIBLIOGRAFÍA

2. *Área del darse cuenta: su integración en la persona*

Alemany, C. (Ed) (1996): *Relatos para el crecimiento personal.* DDB, Bilbao.

— (1998): *14 aprendizajes vitales.* DDB, Bilbao.

Buber, M. (1998): *Yo y Tú.* Madrid: Caparrós Editores.

García-Monge, J.A. (1997): *Treinta Palabras para la madurez.* DDB, Bilbao.

— (1999): "Palabra y madurez en la psicoterapia humanista". *Miscelánea Comillas. Revista de Teología y Ciencias Humanas.* UPCO, Madrid, p. 121-144.

— y Torres Prieto, J.A. (1999): *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo.* DDB, Bilbao.

— (2001): *Unificación personal y experiencia cristiana.* Sal Terrae, Santander.

— (2004): *¿Qué es el crecimiento personal?* En Rodríguez-Zafra, M. (ed) (2004): *Crecimiento Personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* DDB, Bilbao, p. 19-43.

Grün, A. (2000): *La sabiduría de los padres del desierto.* Sígueme, Salamanca.

Horney, K. (1973): *Neurosis y madurez.* Editorial Psique, Buenos Aires.

Jäger, W. (2002): *La ola es el mar. Espiritualidad mística.* DDB, Bilbao.

Maslow, A. H. (1972): *El hombre autorrealizado*. Kairós, Barcelona.

May, R. (1974): *El hombre en busca de sí mismo*. Editorial central, Buenos Aires.

Mello, A. de (1996): *Redescubrir la vida*. Libro y vídeo. Lumen, Buenos Aires.

Noblejas, M.A. (2000): *Palabras para una vida con sentido*. DDB, Bilbao.

Perls, F. (1978). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia,* Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Población, P. (1999). *La antinomia amor-poder*. Trabajo presentado en la XV reunión de la AEP (Asociación Española de Psicodrama), Barcelona.

Rodríguez-Zafra, M. (ed)(2004): *Crecimiento Personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. DDB, Bilbao, pp. 11-17.

Rosal, R. (1986), "El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas" páginas 65-84, *Anuario de Psicología*, n.º 34, 1986 (1).

Sánchez-Elvira Paniagua, M.A. "Los pilares y recursos de la psicología positiva en el crecimiento personal". En Rodríguez-Zafra, M. (ed) (2004): *Crecimiento Personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. DDB, Bilbao, p. 45-80.

Stevens, J.O. (1999): *El darse cuenta*. Cuatro Vientos Editorial, Chile.

Tolle, E. (2001): *El poder del ahora*. Gaia, Madrid.

Weil, P. (1997). *Los límites del ser humano*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.

Wilber, K. (1995): *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de oriente y occidente al crecimiento personal*. Kairós, Barcelona.

Zacarés, J.J. y Serra, E. (1998): *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Pirámide, Madrid.

3. La autorregulación consciente: un camino de crecimiento

Baars, B.J. (1994). "A thoroughly empirical approach to consciousness". *Psyche 1 (6)*, August 1994. http://psyche.cs.monash.edu.au/v2/psyche-1-6-baars.html.

— (1997). "In the Theatre of Consciousness. Global Workspace Theory, a rigorous scientific theory of consciousness". *Journal of Consciousness Studies, 4*, 292-309.

— (2003). "The global brainweb. An update on Global Workspace Theory". *Science & Consciousness Review*. October n.º 2 (www.sci-con.org).

— (2004). "The evidence is overwhelming for an observing self in the brain". *Science & Consciousness Review* (www.sci-con.org).

Baer, R.A. (2003). "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review". *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.

Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The exercise of control*. NY: Freeman.

— (2001). "Social Cognitive Theory: An Agentic perspective". *Annual Review of Psychology, 52*, 1-26.

Bishop, S.R. (2002). "What do we really know about mindfulness-based stress reduction?" *Psychosomatic Medicine, 64*, 71-84.

— Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.

Boekaerts, M., Maes, S. & Karoly, P. (2005). "Self-regulation across domains of Applied Psychology: Is there an emer-

ging consensus?" *Applied Psychology: An international review, V. 54*, 19-154.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.

Buda, G. (Ed.1994). *Dhammapada. La enseñanza del Buda*. Versión de Narada Thera. Madrid: Edaf.

Caprara, G.V. y Cervone, D. (2000). *Personality. Determinants, dynamics and potentials*. NY: Cambridge University Press.

— (2003). En L. Aspinwall. y U.M. Staudinger (Eds). *A Psychology of Human Strenghts. Fundamental questions and future directions for a Positive Psychology*. Washington: APA (pp 61-74).

Carver, C.S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer-Verlag.

— (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum.

— y Koestner, R. (1999). "A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation". *Psychological Bulletin, V. 125*, 627-668.

Fernández, E. y Bermúdez, J. (1997). "Estructura factorial y correlatos de la autoconciencia. Multidimensionalidad de las escalas privada y pública". *Boletín de Psicología, 55*, 29-45.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis". *Journal of Psychosomatic Research, V. 57*, 35-43.

Hayes, S.C. & Wilson, K.G. (2003). "Mindfulness: Methods

and Process". *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 161-165.

James, W. (1892). "The stream of consciousness". *Psychology*. NY: Henry Holt.

Kabat-Zinn, J. (1982). "An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. Theoretical considerations and preliminary results". *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.

— (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

— (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. NY: Hyperion.

— (2003). "Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future". *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.

— (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

— & Santorelli, S. (1999). *Mindfulness Based Stress Reduction: Resource Manual. Centre for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society*. Worcester, MA.

Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.

— (1992). "Matters of mind: mindfulness/mindlessness in perspective". *Consciousness and Cognition. An International Journal 14*, 289-305.

— (1997). *The power of mindful learning*. Reading, MA: Addison Wesley.

— (2000). "Mindful learning". *Current Directions in Psychological Science 9*, 220-223.

— & Moldoveanu, M. (2000a). "The construct of mindfulness". *Journal of Social Issues, 56*, 1-9.

— (2000b). "Mindfulness research and the future". *Journal of Social Issues, 56*, 129-139.

Martín, A. (2005). "Aplicación de la técnica MBSR para reducir el malestar psicológico en el entorno laboral". *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, n.º 21, 22-26.

Michelle, M. (2004). "El renacimiento de la conciencia, olvidos y omisiones de la historia". *Revista de Historia de la Psicología, 25*, 95-113.

Mischel, W. (2004). "Toward an integrative science of the person". *Annual Review of Psychology, V. 55*, 1-22.

Muraven, M. (2005). "Self-focused attention and the self-regulation of attention: Implications for personality and pathology". *Journal of Social and Clinical Psychology, V. 24*, 382-400.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, social development and well-being". *American Psychologist, V. 55*, 68-78.

Schunk, D.H. y Zimmerman, B.L. (1998). *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.

Sternberg, R. (2000). "Images of Mindfulness". *Journal of Social Issues, 56*, 11-26.

Sutras de la Atención y el Diamante (Ed.1993). Madrid: Edaf.

Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Williams, M.G. (1995). "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help?" *Behaviour Research and Therapy, 33*, 25-39.

Thera, N. (1962). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser.

Walsh, R. (1980). "The consciousness disciplines and the behavioural sciences: Questions of comparison and assessment". *American Journal of Psychiatry, 137*, 663–673.

— (1988). "Two Asian Psychologies and their implications

for western psychotherapies". *American Journal of Psychotherapy, 42*, 543-560.
Watson, J.B. (1913). "Psychology as the behaviorist views it". *Psychological Review, 20*, 158-177.
Wilber, K. (1997). "An integral theory of consciousness". *Journal of Consciousness Studies, 4*, 71-92.
— (2000). *Integral Psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
Wundt, W. (1902). "Principles of physiological psychology". (Edward Bradford Titchener, Trans.) (from the 5th German ed., published 1902; 1st German ed. published 1874.). (http://psychclassics.yorku.ca/Wundt/Physio/)
Zimmerman, B.J. (2000). "Attaining self-regulation. A social cognitive perspective". En M.Boekarts, P.R.Pintrich y M.Ziedner (Eds) *Handbook of Self-regulation*. NY: Academic Press (pp 13-39).

4. Acepciones y conceptualizaciones del yo

Adler, A. (1984). *El carácter neurótico*. Barcelona: Paidós (Trabajo original publicado en 1912).
Allport, G.W. (1943). "The ego in contemporary psychology". *Psychological Review, 50*, 451-478.
Cencillo, L. (1971). *El inconsciente*. Madrid: Marova.
Epstein, S. (1973). "The self-concept revisited: Or a theory of a theory". *American Psychologist, 28*, 404-416.
Erikson, E. (1958). *Young Man Luther*. Nueva York: Norton.
— (1977). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós (Trabajo original publicado en 1968).
Ferrater Mora, J. (1994). *Diccionario de filosofía* (edición actualizada por J.M. Terricabras). Barcelona: Arial Referencia.

Freud, S. (1974). *Psicoanálisis y teoría de la libido. (Obras completas, tomo III)* Madrid: Biblioteca Nueva. (Trabajo original publicado en 1922).

— (1985). *El yo y el ello y otros escritos de metapsicología.* Madrid: Alianza (Trabajo original publicado en 1923).

— (1986). "Compendio de psicoanálisis". En S. Freud, *Esquema del psicoanálisis y otros escritos de doctrina psicoanalítica* (pp.107-173) Madrid: Alianza (Trabajo original publicado en 1939).

— (1987). *Tres ensayos de teoría sexual.* Madrid: Alianza (Trabajo original publicado en 1905).

Fromm, E. (1956). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea.* México: FCE.

Higgins, E.T. (1987). "Self-discrepancy theory: A theory relating self and affect". *Psychological Reviews, 94,* 319-340.

— (1996). "The "self-digest": Self-knowledge serving self-regulatory functions". *Journal of Personality and Social Psychology, 71,* 1062-1083.

Horney, K. (1971). *La personalidad neurótica de nuestro tiempo.* Buenos Aires: Paidós (Trabajo original publicado en 1937).

James, W. (1892/1948). *Psychology.* Cleveland. OH: World Publishing.

Jung, C.J. (1971). *Tipos psicológicos.* Barcelona: Edhasa (Trabajo original publicado en 1920).

— (1933). *Modern man in search of a soul.* Nueva York: Harvest.

— (1969). *Los complejos y el inconsciente.* Madrid: Alianza (Trabajo original publicado en 1934).

Kelly, G.A. (1963). *The psychology of personal constructs.* Nueva York: W.W. Norton & Co.

Kligerman, C. (1985). "The memorials for Heinz Kohut". En

"*The annual of psychoanalysis*" pp. 9-15. Nueva York: International Universities Press.

Kohut, H. (1959)." Introspection, empathy and Psychoanalysis". *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7, 459-483.

Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1971). *Diccionario de psicoanálisis.* Barcelona: Labor (Trabajo original publicado en 1968).

Linville, P.W. (1987). "Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression". *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 663-676.

Markus, H. (1977). "Self-schemata and processing information about the self". *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 63-78.

— y Nurius, P. (1986). "Possible selves". *American Psychologist, 41*, 954-969. Román, M.T. (1997). *Buda: el sendero del alma*. Madrid: UNED.

Mitchell, S.A. y Black, M.J. (2004). *Más allá de Freud. Una historia del pensamiento psicoanalítico moderno*. Barcelona. Herder (Trabajo original publicado en 1995).

Senllé, A. (1986). "Berne y los estados del ego, Freud y las instancias de la personalidad: Estudio comparado". *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista, 16*, 19-24.

Visser, F. (2004). *Ken Wilber. O la pasión del pensamiento.* Barcelona: Kairós. (Trabajo original publicado en 2001).

Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness.* Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House. [Versión en castellano: *El espectro de la conciencia.* Barcelona: Kairós, 1990].

— (1978a). "Spectrum Psychology, Part I: Transpersonal Developmental Psychology". *ReVision, 1* (1).

— (1978b). "Spectrum Psychology, Part I: Transpersonal Developmental Psychology". *ReVision, 1* (2).

— (1978c). "Spectrum Psychology, Part I: Transpersonal Developmental Psychology". *ReVision, 1* (3-4).

— (1979a). *No boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth.* Los Ángeles: Center Publications. [Versión en castellano: *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal.* Barcelona: Kairós, 1985].

— (1979b). "Spectrum Psychology, Part IV: Into the Transpersonal". *ReVision, 2* (1).

— (1980). *The Atman Proyect: A transpersonal view of human development.* Wheaton, Ill: The Theosophical Publishing House. [Versión en castellano: *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano.* Barcelona: Kairós, 1989].

— (1981a). *Up from Eden: A transpersonal view of human evolution.* Nueva York: Anchor Doubleday. [Versión en castellano: *Después del Edén. Una visión transpersonal del desarrollo humano.* Barcelona: Kairós, 1995].

— (1981b). "Ontogenetic development: Two fundamental patterns". *The Journal of Transpersonal Psychology, 13* (1).

— (1983a). *Eye to eye: The quest for the new paradigm.* Nueva York: Anchor/Doubleday.

— Engler, J., y Brown, D. (1986). *Transformations of consciousness: Conventional and contemplative perspectives on development.* Boston: Shambhala.[Versión en castellano: *Psicología integral.* Barcelona: Kairós, 1994] (este libro sólo contiene los tres capítulos de K. Wilber).

— (1990). *Eye to eye: The quest for the new paradigm* (2.ª edición). Boston: Shambhala. [Versión en castellano: *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma.* Barcelona: Kairós, 1991].

— (1995). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution* (Kosmos-trilogy, vol. 1). Boston: Shambhala. [Versión en

castellano: *Sexo, ecología, espiritualidad. El alma de la evolución* (2 vols.). Madrid: Gaia Ediciones, 1996-1997].
— (1997). *The eye of Spirit: An integral vision for a world gone slightly mad*. Boston: Shambhala. [Versión en castellano: *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*. Barcelona: Kairós, 1998].

5. *La conciencia creativa*

Álvarez, Ramiro J. (1999). *Pensándolo bien*. Bilbao: DDB.
Bono, Edward de. (1988). *Seis sombreros para pensar*. Barcelona: Granica.
Buzan, Tony. (1996). *El libro de los mapas mentales*. Barcelona: Urano.
— (2004). *Cómo crear mapas mentales*. Barcelona: Urano.
Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós.
Edwards, Betty. (2000). *Aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*. Barcelona: Urano.
García Márquez, Gabriel. *Cómo se cuenta un cuento*. Siruela.
Langer, Ellen J. (1990). *La mente creativa*. Barcelona: Paidós.
Vargas Llosa, Mario. *Cartas a un joven escritor*. Planeta.

6. *La vivencia consciente del tiempo*

Bergson, H. (1912). *La evolución creadora*. Madrid: Renacimiento.
Brazier, D. (1997). *Terapia Zen*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
Castro, A. (2002). *Las enseñanzas de Dogen*. Barcelona: Kairós.

Coomaraswamy, A. (1999). *El tiempo y la eternidad.* Barcelona: Kairós.

Gold, M. (1999). *The complete social scientist.* Washington, DC: APA.

Hall, E.T. (1984), *The dance of life: the other dimension of time.* Nueva York: Anchor.

Henderson, H.G. (1967). *Haiku in English.* Tokyo: Charles E. Tuttle.

Herrigel, E. (2003). *Zen en el arte del tiro con arco.* Buenos Aires: Kier.

James, A. (2005). *The spiritual legacy of Shaolin temple: Buddhism, Daoism and the energetic arts.* Boston: Wisdom.

Jaques, E. (1984). *La forma del tiempo.* Barcelona: Paidós.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.* Barcelona: Kairós.

— (2007). *La práctica de la atención plena.* Bacelona: Kairós.

Lewin, K. (1997). *Resolving Social Conflicts & Field Theory in Social Science.* Washington, DC: APA (obra original publicada en 1948 y 1951).

Lewis, C.S. (1978). *Cartas del diablo a su sobrino.* Madrid: Espasa Calpe.

Lewis, H.W. (1990). *Technological risk.* Nueva York: W.W. Norton.

Molino, A. (2004). *El árbol y el diván: diálogos entre psicoanálisis y budismo.* Barcelona, Kairós.

Piaget, J (1978). *El desarrollo de la noción de tiempo en el niño.* México: Fondo de Cultura Económica.

Post, J. (1987). *The faces of existence.* Ithaca:NY: Cornell University.

Ruiz Mantilla, J. (2005, 12 Junio). "La fuerza de Gabilondo: el

periodista habla de su compromiso con la sociedad y con la vida". *El País Semanal, 1498*, 12-18.

Santayana, G. (1985). *Los reinos del ser*. México: Fondo de Cultura Económica.

Sartre, J.P. (1968). *El ser y la nada: ensayo de ontología fenomenológica*. Buenos Aires: Losada.

Sekida, K. (1988). *Za Zen*. Barcelona: Kairós.

Stambaugh, J. (1990). *Impermanence is Buddha-nature: Dogen's understanding of temporality*. Honolulu: University of Hawaii.

Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar: Budismo, psicoterapia y transformación personal*. Barcelona: Kairós.

7. *Estados de consciencia y crecimiento personal*

Alemany, C. (Ed.) (1997): *Psicoterapia Experiencial y Focusing*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Aguilar Peñas, E. (2004): "Una nueva medida del experienciar". Tesis doctoral leída en la Universidad Pontificia de Comillas.

Anderson, M.C.; Ochsner, K.N.; Kuhl, B.; Cooper, J.; Robertson, E.; Gabrie, S.W.; Glover, G.H. y Gabrieli, J.D. (2004): "Neural systems underlying the suppression of unwanted memories". *Science*, 303 (5655), 232-5.

Bleichmar, H. (1999): "Psicoanálisis y Neurociencia. Aperturas Psicoanalíticas, 1" (http://www.aperturaspsicoanaliticas.com).

Cozolino, L. (2002): *The Neuroscience of Psychotherapy*. Nueva York: W.W. Norton and Company.

Damasio, A. (2001): *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Farthing, G.W. (1992): *The Psychology of Consciousness*. New Jersey: Prentice Hall.

Gedo, J.E. (2005): *Psychoanalysis as biological science*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Gendlin, E. (1997). *Psicoterapia experiencial y Focusing*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Grof, S. (2002). *La psicología del futuro*. Barcelona: La Liebre de Marzo.

— (1992). *La mente holotrópica*. Barcelona: Kairós.

James, W. (1994): "Las variedades de la Conciencia: observaciones sobre el óxido nitroso". En Walsh, R. y Vaughan, F. (Comps) *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós, pp. 166-167.

Kandel, E.R. (2005): *Psychiatry, Psychoanalysis and the new Biology of Mind*. Arlington: American Psychiatry Publishing.

Krippner, S. (1999): Entrevista. En Lawlis, F. (1999): *Medicina transpersonal*. Barcelona: Kairós, p. 140.

Ledoux, J. (1999): *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.

Lehrer, P.; Sasaki, Y. y Saito, Y. (1999): "Zazen and cardiac variability", *Psychosomatic Medicine*, 61: 812-821.

Lawlis, F. (1999): *Medicina Transpersonal*. Barcelona: Kairós.

López Barberá, E. y Población Knappe, P. (1997): *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Maslow, A.H. (1972). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.

Maslow, A.H. (2001). *Visiones del futuro*. Barcelona: Kairós.

Mason, L.I.; Alexander, C.N.; Travis, F.T.; Marsh, G.; Orme-Johnson, D.W.; Gackenbach, J.; Mason, D.C.; Rainforth, M. y Walton, K.G. (1997): "Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practicioners of TM program". *Sleep* 20 (2): 102-10.

Moreno, J.L. (1972): *Psicodrama*. Barcelona: Paidós.

Población Knappe, P. (2005): *Las relaciones de poder*. Madrid: Fundamentos.

Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2006): *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Paidós.

Rodríguez-Zafra, M. (2004): "Cuerpo y estados de consciencia: psicobiología de la meditación trascendental". *Revista Miscelánea de Comillas*. 62, 49-72.

Sánchez-Rivera Peiró, J.M.; De Casso, P. y Sánchez Alonso, M. (eds) (1979): *Integración mental y psicología humanística. Modalidades de la consciencia, raja-yoga, creatividad, dinámica de grupos, grupos de encuentro*.Madrid: Marova.

Tart, C.H. (1994): "La aproximación sistémica a la conciencia". En Walsh, R. y Vaughan, F. (comp.) (1994): *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós, p. 69-75.

Travis, F. y Wallace, R.K. (1997): "Autonomic patterns during respiratory suspension: possible markers of transcendental consciousness", *Psychophysiology*, 34, 39-46.

—, Tecce, J.J.; Arenander, A.; Wallace, R.K. (2002): "Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterice the integration of transcendental and waking states", *Biological Psychology*, 61, 3, 293-319.

— y Pearson, C. (2000): "Pure Consciousness: distinct phenomenological and physiological correlates of "consciousness itself". *International Journal of Neurosciences*, 100, 77-89.

Wallace, R.K. (1970). "Physiological effects of TM". *Science*. 167, 1751-1754.

— y Benson, H. (1972). "The Physiology of Meditation". *Scientific American*. 226 (2), 85-90.

Walsh, R. y Vaughan, F. (comp.) (1994): *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós.

9. *Psicoterapia autógena*

González de Rivera, J.L. "Métodos autógenos en el tratamiento de las reacciones fóbicas". Editor: J. Guimon. En: *Neurosis fóbicas*, págs. 121-129. Geigy, Barcelona, 1974.

—. "Autogenic Abreaction and Psychoanalysis" En: *Autogenic Methods: Application and Perspectives*, págs. 158-163. Editor: W. Luthe. Editorial: Pozzi, Roma, (1977).

—. "Creatividad y estados de conciencia". *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1978, 33:415-426.

—. "Sugestión y estados de conciencia". *Psicodeia*, 1978; 7: 86-90.

— y Morón, E. "La psicoterapia autógena como medida preventiva de los efectos del estrés en el niño". En: J. Arana (Ed.). *Niños difíciles, diagnóstico y tratamiento.* Karpos, Madrid, (1979). Págs. 325-333.

—. "Psicoterapia autógena". En: JLG de Rivera, A. Vela y J. Arana. *Manual de Psiquiatría*. Cap. 39. Karpos, Madrid, 1980, págs. 1.036-1.047.

—. "La terapia de relajación en la consulta psiquiátrica interdepartamental". *Psiquis*, 2:33-36 (1981).

—. "Del entrenamiento autógeno de Schultz a la psicoterapia autógena de Luthe". *Psiquis*, 1982, 3: 13-22.

—. "Psicoterapias y psicoterapeutas". En: *Psiquis*, 1982; 3(4): 112-114.

—. "La psicoterapia multidimensional". *Psiquis*, 1990; 11: 246-254.

—, Henry, M., de las Cuevas, C., González, I., Gracia, R., Abreu, J., Rupérez, F. "Reducción de la reactividad neurovegetativa ante el estrés en asmáticos crónicos con terapia autógena". *Psiquis*, 1991, 13: 255-261.

—. "Creativity and Psychosis in Scientific Research". *The American Journal of Psychoanalysis*, 1993, 53:77-84.

—. "Psicopatologia psicodinámica de la drogodependencia". *Psiquis*, 1993, 14:61-70.

—, Henry, M., de las Cuevas, C., González, I., Gracia, R., Abreu, J., Rupérez, F. "Improvement of Respiratory Function in Chronic Asthmatic Patients with Autogenic Therapy" En: *Journal of Psychosomatic Research*, 1993; 37: 265-270.

—. "Psychothérapie autogène". *Psychothérapies*, 1995, 15:233-240.

—. y García-Trujillo, M.R. "La experiencia de relajación: aplicación del cuestionario de estados de conciencia a sujetos en entrenamiento autógeno y otras formas de meditación". *Psiquis*, 1996, 17:13-23.

—. "Autogenic Psychotherapy and Psychoanalysis". En: J. Guimón (Ed.) *The body in Psychotherapy*. Karger, Basilea, 1997. págs. 176-181.

—. "Desde la neurobiología: actividad cerebral y estados de conciencia". En: J.M. Poveda (Ed.) *Chamanismo: El arte natural de curar*. Editorial Temas de Hoy, Madrid, 1997. págs. 120-130.

—. "La spécialisation hémispherique et les états de conscience". *Revue Française de Relaxation Psychothérapique*, 1997, 18:81-98.

—. "Creatividad y estados de conciencia". *Psiquis*, 1997, 18:1-7.

—. "Especialización hemisférica y estados de conciencia". *Psiquis*, 1997, 18:45-51.

— y Rodríguez-Abuin, M. "Psicoterapia autógena y psicoterapia cognitivo-conductual". Psiquis, 1998, 19:259-264.

—. *Psicoterapia autógena Manual Teórico-Práctico de Iniciación Terapéutica*. Colección Cursos de Postgrado en Psicopatología y Salud. UNED-FUE, Madrid, 1999.

—. "Autogenic Analysis: The Tool Freud Was Looking For". Int. *Jour. of Psychotherapy*, 2001; 6: 71-76.

—. "Empatía y ecpatía. Avances en Salud Mental Relacional", 2005, vol. 4, núm 2 (revista on line) http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0402/ecpatia.pdf.

10. Conciencia de unidad: tradición mística occidental

Cruz, J. de la (1991). *Obras Completas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.

Eckhart (1998). *Obras escogidas*. Barcelona: Edicomunicación.

Epiney-Burgard y Zum, E. (1998). *Mujeres trovadoras de Dios*. Barcelona: Paidós.

García, C. (2002). *La Mística del Carmelo*. Burgos: Monte Carmelo.

García-Monge, J.A. (2001). *Unificación personal y experiencia cristiana*, Santander: Sal Terrae.

Grün, A. (1988). *La mitad de la vida como tarea espiritual*. Madrid: Narcea.

— (2001). *La salud como tarea espiritual*. Madrid: Narcea.

— (2004). *Un largo y gozoso camino*. Santander: Sal Terrae.

Herráiz, M. (2001). *Introducción al Castillo Interior*. Burgos: Monte Carmelo.

Jäger, W. (1995). *En busca del sentido de la vida*. Madrid: Narcea.

— (2002). *La ola es el mar*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

James, W. (1986). *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península.

Johnston, W. (1980). *La música callada*. Madrid: Ediciones Paulinas.

— (1988). *Enamorarse de Dios*. Barcelona: Herder.
— (2003). *Mística para una nueva era*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
Kumblolickal, J. (2002). *La unión con Dios en san Juan de la Cruz y en san Francisco de Asís*. Burgos: Monte Carmelo.
Martín Velasco, J. (1999). *El fenómeno místico*. Madrid: Trotta.
Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
Reza Araste, A. (1977). *Rumi, el persa, el sufí*. Barcelona: Paidós.
Shah, I. (1994). *Los sufís*. Barcelona: Kairós.
Szalay, I. (2004). *Kabalah básica*. Buenos Aires: Kier.
Tart, Ch. (1994). *Psicologías transpersonales*. Barcelona: Paidós.
Wilber, K. (1985). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.
— (1990). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
— (1998). *El ojo del espíritu*. Barcelona: Kairós.

INFORMACIÓN SOBRE LOS AUTORES

FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA. Doctor en Psicología. Ha sido profesor de Historia de la Psicología y de Psicología Transpersonal en la UPV/EHU durante 21 años. Analista Bioenergético, Gestaltista, con amplia experiencia en Psicoanálisis Lacaniano y Jungiano. Instructor de Meditación Vipassana. Director de la colección Transpersonal en la Editorial La Liebre de Marzo. Fundador de la Asociación Transpersonal Española y la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia Transpersonal. Presidente del Instituto de Psicología Integral Baraka. Ha publicado "El laberinto de la Psicología" en el libro *Regresión o trascendencia* de Rafael Redondo (La Liebre de Marzo, 2006). pbprobof@ss.ehu.es

JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE REDONDO. Licenciado en psicología, en derecho, en teología y en filosofía. Diplomado por la Asociación Médico-Psicológica A.M.A.R. de París. Diplomado en Psicología de la Religión en Bruselas. Ha sido profesor de Técnicas Psicodramáticas y de Psicología de la Religión en la Universidad Pontificia de Comillas. Actualmente imparte clases de psicoterapia gestáltica. Ha publicado en la colección Serendipity de la editorial Desclée de Brouwer *30 palabras para la madurez* y ha colaborado en *Relatos para el crecimiento Personal*, *14 aprendizajes vitales*, *El cuerpo analizado y vivenciado* y en *Crecimiento Personal: Aportaciones de oriente y Occidente*. Su último libro se titula *Unificación*

personal y Experiencia Cristiana: Vivir y orar con la sabiduría del Corazón (Sal Terrae). Asociación Laureano Cuesta (91 310 32 40).

ÁNGELES SÁNCHEZ-ELVIRA PANIAGUA. Doctora en Psicología y profesora titular del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la UNED. Su línea de trabajo se centra, por un lado, en el estudio de las diferencias individuales, materia en la que imparte su docencia siendo editora del manual *Introducción al estudio de las diferencias individuales* (Sanz y Torres, 2005, 2ª ed.) y, por otro, en la investigación en el campo de la Psicología de la Salud en donde comenzó analizando el papel de las variables personales sobre el estrés y la enfermedad para derivar posteriormente al campo de la Psicología Positiva, siendo autora de varios capítulos sobre esta temática. Asimismo, en la actualidad dirige el Instituto Universitario de Educación a Distancia de la UNED, estando especialmente interesada en promover el desarrollo de la autonomía y la autorregulación en los estudiantes de esta universidad. asanchez-elvira@psi.uned.es

MIGUEL ÁNGEL SANTED GERMÁN. Licenciado (con Premio Fin de Carrera) y doctor (con Premio Extraordinario de Doctorado) en Psicología por la UNED. Actualmente es profesor titular de universidad en el Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la misma universidad. El profesor Santed es autor de distintas publicaciones nacionales e internacionales en el campo del estrés, la ansiedad y los trastornos psicosomáticos y está interesado en la integración y complementación del conocimiento proveniente de la fenomenología y la experimentación. Ha publicado en la editorial Klinik los siguientes libros: *Sistemas y técnicas de diagnóstico en psicopatología* (J. García Campayo,

C. Sanz-Carrillo y M.A. Santed, 1999); *El estrés laboral* (M. Olmedo y M.A. Santed, 1999), y *El marco teórico-conceptual de la psicopatología* (M. Olmedo y M.A. Santed, 2003). msanted@psi.uned.es

MARGARITA OLMEDO MONTES. Doctora en Psicología y profesora titular de la asignatura Psicología Diferencial en la UNED, universidad en la que cursó sus estudios de licenciatura (obteniendo el Premio Fin de Carrera) y de doctorado (también con Premio Extraordinario). Gran parte de su actividad investigadora está vinculada a la aplicación de la psicología clínica al ámbito laboral y escolar, cuestiones reflejadas en los libros publicados que llevan por título: *Aplicación y evaluación de un programa de afrontamiento de problemas emocionales en adolescentes* (M. Olmedo, 1999); *Trastornos del comportamiento perturbador* (Fernández y Olmedo, 1999); *El estrés laboral* (M. Olmedo y M.A. Santed,1999); *El marco teórico-conceptual de la Psicopatología* (Santed y Olmedo, 2003), y *Estrés en los docentes: Causas, prevención y tratamiento* (Olmedo, 2007). molmedo@psi.uned.es.

EVARISTO FERNÁNDEZ JIMÉNEZ. Licenciado y doctor en Psicología por la UNED. Actualmente es profesor asociado de Psicología Diferencial en el Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la misma universidad. El profesor Fernández es autor de diversos artículos y libros en el campo de los procesos y estructura de la personalidad, en relación con los ámbitos de la salud y la educación: Fernández, E. y Olmedo, M. *Trastornos del comportamiento perturbador* (Klinik, 1999). Sánchez Elvira-Paniagua, Ángeles; Amor, P.J., Fernández, E. y Olmedo, M. *Introducción al estudio de las diferencias individuales* (Sanz y Torres, 2003). Y el artículo de E. Fernández: "El optimismo

disposicional y su papel mediador en la relación estrés-salud", *Psyche* 2/14-21 (1996).

RAMIRO J. ÁLVAREZ FERNÁNDEZ. Licenciado en Psicología. Psicoterapeuta en ejercicio privado con un enfoque humanista integrador. Es autor de numerosas obras de divulgación y autoayuda entre las que se cuentan: *Para salir del laberinto* (Sal Terrae, 1992); *Trastornos psicológicos cotidianos* (Sal Terrae, 1993); *Mente sana, cuerpo sano* (CCS, 1993); *El enfoque interno* (CCS, 1995); *Manual práctico de PNL* (Desclée de Brower, 1996); *Cuando el problema es la solución* (DDB, 1998); *Pensándolo bien* (DDB, 1999), y *Recuperar el alma* (Sal Terrae, 2003). ralvarez@edu.xunta.es

GLORIA CASTAÑO. Doctora en Psicología por la Universidad Complutense. Licenciada en Psicología Industrial. Comenzó su experiencia profesional desempeñando los puestos de Técnico y Supervisor en el departamento de Recursos Humanos de dos empresas multinacionales. Actualmente es profesora en el Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la Universidad Complutense, impartiendo las asignaturas de Evaluación de Personal, Formación de Personal e Implantación de un programa de Mentoring. Actividad que compagina con la consultoría como experto en Recursos Humanos tanto en empresas privadas como en el sector público. Ha publicado diversos artículos tanto en revistas nacionales como internacionales. Ha participado en numerosos congresos y reuniones científico-profesionales y en diferentes proyectos de investigación. gloriacastano@psi.ucm.es

JOSÉ MARÍA PRIETO ZAMORA. Catedrático de Psicología, especialista en temas de evaluación y formación de personal que ha dado lugar a trabajos y publicaciones recientes en el ámbi-

to del e-learning y de desarrollo personal. De 1998 al 2006 ha sido secretario general de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada, una ONG de Naciones Unidas y de UNESCO. En español, en 2007 ha publicado dos libros *Haiku a la hora en punto* y *Penetrante compasión: 50 koan contemporáneos* (éste con Michael Wenger, director de estudios del Centro Zen de San Francisco). En inglés, en 2007 ha publicado un capítulo sobre "Cultura Directiva y Liderazgo en España" con datos cualitativos en el libro de F. C. Brodbeck y R. J. House *Culture and Leadership Across the World: The GLOBE Book of In-Depth Studies of 25 Societies* publicado en Lawrence Erlbaum. Es el director del departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Imparte un curso de doctorado sobre Psicología y Meditación Budista en el Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones en la UCM. jmprieto@psi.ucm.es

MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA. Licenciada en Ciencias de la Educación, y licenciada y doctora en Psicología con Premio Extraordinario de Doctorado. Profesora titular en la Facultad de Psicología de la UNED. Especialista universitario en Asesoramiento Psicológico de orientación Gestáltica y Dinámica, y Especialista en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica por la Universidad de Comillas. Editora y co-autora del libro *Crecimiento personal: Aportaciones de oriente y occidente* (en la colección Serendipity de DDB). Ha publicado "Cuerpo y estados de conciencia: psicobiología de la meditación trascendental" en la Revista *Miscelánea* de Comillas y "La ayuda psicoterapéutica a cuidadores de mayores dependientes" en la Revista *Crítica*. mrodriguez@psi.uned.es

BEGOÑA OJEDA BERMEJO. Sofróloga y kinesióloga. Estudió análisis transaccional, quiroanálisis, musicoterapia, personali-

dad y relaciones humanas, medicina china, medicina espagírica y oligoterapia. Imparte cursos y conferencias en diversas ciudades de España sobre crecimiento personal, meditación, respiración, enfermedades psicosomáticas y diferencias entre el cuerpo que eres en el cuerpo que tienes. Es coautora del libro *10 palabras clave sobre parapsicología* (El Verbo Divino, 1994) y *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente* (Desclée de Brouwer, 2004). ojedab@telefonica.net

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ DE RIVERA Y REVUELTA. Doctor en Medicina, catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica, fundador del Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid, Presidente de la Asociación Española de Psicoterapia (www.psicoter.es). Autor de más de doscientos artículos científicos y catorce libros, entre ellos *Crisis Emocionales* (Espasa, 2006); *El Maltrato Psicológico* (Espasa, 2002); *Claves del Mobbing* (EOS, 2006); *Cuestionario de Estrategias de Acoso en el Trabajo. El LIPT-60* (EOS, Madrid, 2005); *Psicoterapia Autógena* (Klinik, 1999), y *Medicina Psicosomática* (ADES, 2003). psy@terra.es

MARÍA TERESA ROMÁN LÓPEZ. Licenciada en Psicología, doctora en Filosofía y profesora titular del Departamento de Filosofía de la UNED, en el que imparte la asignatura "Sabidurías Orientales Antiguas". Aparte de los diversos artículos aparecidos en distintas revistas sobre el pensamiento oriental, ha publicado entre otros, los siguientes libros: *Diccionario de las religiones* (Alderabán, 1996); *Buda: Sendero del alma* (Aula Abierta, 1997); *Reflejos del alma* (Alderabán, 1998); *Enseñanzas espirituales de la India* (Oberón, 2001); *Diccionario antológico de budismo* (Alderabán, 2002) y *Sabidurías Orientales de la Antigüedad* (Alianza, 2004). mroman@fsof. uned.es

ARABELLA VILLALOBOS CRESPO. Licenciada en psicología, especialista en Psicología Clínica y profesora colaboradora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la UNED, donde imparte la asignatura de Técnicas Cognitivo-Conductuales. Desde el año 1982 desarrolla su labor profesional en un Centro de Psicología Clínica de Madrid realizando psicoterapia con adultos que padecen trastornos emocionales. Profesora del Máster sobre Terapia de Conducta de la UNED desde el año 1993. Además de artículos publicados en revistas especializadas en intervención psicológica ha publicado junto a Mª Ángeles Ruiz el libro *Habilidades Terapéuticas* (Fundación Universidad Empresa, 1994) y el capítulo "Carta de un terapeuta de conducta" en el libro *Cartas a un joven psicólogo*, recopilado por Mª Dolores Avia (Alianza Editorial, 2000). avillalobos@psi.uned.es

FRANCISCO J. RUBIA VILA. Catedrático de la Facultad de Medicina de la UCM (especialidad en Fisiología del Sistema Nervioso), director del Instituto Pluridisciplinar de la UCM, miembro numerario de la Real Academia Nacional de Medicina (sillón nº 2), vicepresidente de la Academia Europea de Ciencias y Artes con Sede en Salzburgo, así como de su Delegación Española. Ha participado en numerosas ponencias y comunicaciones científicas, y es autor de los libros: *Manual de neurociencia*; *El cerebro nos engaña*; *Percepción social de la ciencia*; *La conexión divina*; *¿Qué sabemos de nuestro cerebro? 60 respuestas a 60 preguntas*, y *El sexo del cerebro. La diferencia fundamental entre hombres y mujeres*. frubia@pluri.ucm.es

SANTIAGO SEGOVIA VÁZQUEZ. Licenciado en Psicología por la Universidad Complutense, doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, profesor titular de universidad y

catedrático de Psicobiología en el Departamento de Psicobiología de la UNED. Coautor de más de sesenta publicaciones científicas, ha sido director del Departamento de Psicobiología, vicedecano, decano de la Facultad de Psicología y director del Instituto Universitario de Investigación de la UNED. Diplomado en Psicoterapia Gestáltica por la Asociación Laureano Cuesta y psicoterapeuta desde 1999, dirige un taller de meditación (plena atención) en el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. jsegovia@psi.uned.es